

# ذهن برتر

راهنمای شیوه‌های صحیح مطالعه، تندخوانی و تقویت حافظه

دکتر محمد سیدا



تهیه و تنظیم: شادی خسروی

بهای کتاب: یک لیخند ☺

## مقدمه

شاید برای شما هم پیش آمده که درسی را مطالعه کرده‌اید و حتی در امتحان هم نمره‌ی خوبی از آن گرفته‌اید، اما بعد از مدتی همه‌ی آن مطالب را فراموش کرده‌اید، طوری که وقتی دوباره کتاب را نگاه می‌کنید، با خودتان می‌گویید: «یعنی واقعا من همه این‌ها را قبلا خوانده‌ام؟!»

این اتفاق برای من هم رخ داد، آن زمان بود که متوجه شدم روش یادگیری «یادگیری» را درست نمی‌دانم. به همین دلیل به سراغ منبعی خوب و معتبر گشتم و در نهایت با آقای دکتر محمد سیدا آشنا شدم. ایشان در سال ۱۳۸۳ برنامه‌ای با عنوان «ذهن برتر» در شبکه‌ی آموزش داشته‌اند که در آن روش‌های صحیح مطالعه، یادگیری، تندخوانی و تقویت حافظه را طی ۲۸ جلسه به خوبی تدریس کرده‌اند.

زمانی که این جلسات را تماشا می‌کردم، نکات آن را در یک فایل WORD یادداشت می‌کردم؛ پس از پایان جلسات، دیدم فایل نهایی می‌تواند برای دیگران هم مفید باشد. این بود که تصمیم گرفتم پس از کمی ویرایش، آن را به صورت رایگان در اینترنت قرار دهم. هرگونه بازنشر این کتاب الکترونیکی موجب امتنان و خرسندی من است اما فروش آن، به هر صورتی، از نظر اخلاقی درست نیست. همچنین انجام هرگونه تغییرات شامل درج آدرس وبسایت و یا هر نام دیگری، بر روی این PDF مورد رضایت من نیست.

با احترام

شادی خسروی

## فهرست مطالب

- جلسه ۱: آرامش یا ریلکسیشن ..... ۱
- جلسه ۲: دلایل کندخوانی ..... ۳
- جلسه ۳: تندخوانی با درک کم (۱) ..... ۶
- جلسه ۴: تندخوانی همراه با درک کم (۲) ..... ۹
- جلسه ۵: تمرین‌های تندخوانی با درک کم (۳) ..... ۱۲
- جلسه ۶: تندخوانی با درک کم (۴) ..... ۱۵
- جلسه ۷: تندخوانی همراه با درک (۱) ..... ۱۷
- جلسه ۸: تندخوانی همراه با درک (۲) ..... ۲۳
- جلسه ۹: تندخوانی همراه با درک (۳) ..... ۲۵
- جلسه ۱۰: خواندن بدون فراموشی (۱) ..... ۲۸
- جلسه ۱۱: خواندن بدون فراموشی (۲) ..... ۳۰
- جلسه ۱۲: خواندن بدون فراموشی (۳) ..... ۳۲
- جلسه ۱۳: شرایط مطالعه (۱) ..... ۳۳
- جلسه ۱۴: شرایط مطالعه (۲) ..... ۳۷
- جلسه ۱۵: تکنیک‌های تقویت حافظه (۱) ..... ۴۱
- جلسه ۱۶: تکنیک‌های تقویت حافظه (۲) ..... ۴۵

- جلسه ۱۷: تکنیک های تقویت حافظه (۳) ..... ۵۰
- جلسه ۱۸: تکنیک های تقویت حافظه (۴) ..... ۵۴
- جلسه ۱۹: تکنیک های تقویت حافظه (۵) ..... ۵۸
- جلسه ۲۰: تغذیه صحیح برای مغز ..... ۶۲
- جلسه ۲۱: آزمایش تقویم ..... ۶۸
- جلسه ۲۲: پرورش دقت ..... ۷۲
- جلسه ۲۳: تکنیک های تقویت حافظه (۶) ..... ۷۹
- جلسه ۲۴: تکنیک های تقویت حافظه (۷) ..... ۸۴
- جلسه ۲۵: یادگیری زبان های خارجی ..... ۸۷
- جلسه ۲۶: یادگیری مطالب محاسباتی ..... ۹۰
- جلسه ۲۷: عوامل تقویت روحیه ..... ۹۳
- جلسه ۲۸: امتحانات و تمرینات آرامش ..... ۹۷

## جلسه ۱: آرامش یا ریلکسیشن

وقتی آرامش داریم بهتر مطالعه می‌کنیم، پس بهتر است یاد بگیریم که چگونه می‌توان بدن را ریلکس کرد. ریلکسیشن یا تن آرامی روش‌های مختلف دارد اما به طور کلی ریلکسیشن در ۵ مرحله اتفاق می‌افتد:

۱. تجسم

۲. تمرکز

۳. فرمان ذهنی

۴. تلقین

۵. تجسم

ریلکسیشن را می‌توان در دو حالت انجام داد:

- در حالت نشسته به روی صندلی: سعی کنید لم ندهید و صاف بنشینید، به طوری که به ستون فقرات فشار نیاید، پاها را هم به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید.

- در حالت درازکش: دست‌ها را به پهلو چسبانده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

## روش کار:

می‌توانیم از بالا به پایین و یا از پایین به بالا، بدن را به حالت ریلکس درآوریم. به این صورت که پای راست را **تجسم** می‌کنیم، **تمرکز** می‌کنیم که آن را ریلکس کنیم، پا را شل می‌کنیم، **تلقین** می‌کنیم که ریلکس شده و **تجسم** می‌کنیم که ریلکس شده، بعد عضو بعدی و الی آخر. سعی می‌کنیم این کار را یکی دو دقیقه و چند بار در یک روز انجام دهیم.

برای انجام ریلکسیشن، بهتر است نور اتاق را کم کنید. اگر نور آبی در اتاق باشد بهتر است، لباس‌ها راحت باشد، سر و صدا کم باشد، بهتر است با چشم‌های بسته ریلکسیشن را انجام دهید تا عوامل حواس‌پرتی به حداقل برسد، می‌توانید از موزیک ملایمی مثلاً صدای آبشار استفاده کنید، تنفس عمیق در حین ریلکسیشن باعث می‌شود اکسیژن بیشتری وارد ریه‌ها شود و خون بیشتری به مغز برسد. تنفس هم بهتر است با این ریتم باشد: ۱-۴-۲ یعنی ۱ شماره دم، ۴ شماره حبس کردن نفس و ۲ شماره بازدم صورت گیرد.

**تمرین:** همراه با فایل صوتی لینک زیر تمرین ریلکسیشن را با دکتر محمد سیدا انجام دهید: [www.yon.ir/SeidaRelax](http://www.yon.ir/SeidaRelax)

## جلسه ۲: دلایل کندخوانی

یکی از علت‌های بی‌علاقگی ما ایرانیان به مطالعه اینست که همیشه به ما گفته‌اند بخوانید ولی هیچ‌وقت نگفته‌اند چگونه بخوانیم تا بهتر یاد بگیریم و دیرتر فراموش کنیم و راحت‌تر یادآوری کنیم. در این جلسات می‌خواهیم این موارد را بیاموزیم. دلایل کندخوانی عبارتند از:

### ۱. کلمه‌خوانی

این کار سرعت و درک را پایین می‌آورد. باید این کلمه‌خوانی را تبدیل به «جمله‌خوانی» و «عبارت‌خوانی» کنیم. باید دقت کنیم که مغز با معنی و مفهوم جملات کار دارد نه با معنی و مفهوم کلمات!

### ۲. با صدای بلند خواندن یا بلندخوانی

باید با چشم بخوانیم و مطلب را رد کنیم. هنگام مرور مطالب، که مطلب را برای خودمان توضیح می‌دهیم، بلندخوانی مشکلی ندارد ولی در هنگام خواندن درست نیست و موجب کندخوانی و درک پایین مطلب می‌شود.

### ۳. درون‌خوانی یا لب‌خوانی

خواندن متن در درون و یا آرام خواندن هم اشتباه است و باید تبدیل به «صامت‌خوانی» یا «چشم‌خوانی» شود.

#### ۴. برگشت غیرارادی چشم به عقب

در شروع برای از بین بردن این عادت، زیر مطالبی که می‌خوانیم خط می‌بریم. این خط بردن می‌تواند با گذاشتن انگشت در زیر مطلب صورت بگیرد و یا با استفاده از یک خطبر باشد مثل یک مداد یا یک تکه چوب. بعدها که این مهارت را کسب کردیم دیگر نیاز به خط بردن و یا قرار دادن انگشت نیست. استفاده از انگشت بهتر است چون انگشت همیشه با ماست!

#### ۵. سرگردانی چشم بین خطوط

برای حذف این مشکل باز هم از خط بردن استفاده می‌کنیم.

#### ۶. مکث طولانی چشم روی کلمات

به طور متوسط چشم روی هر کلمه، یک چهارم ثانیه توقف می‌کند. پس باید در ثانیه ۴ کلمه و در یک دقیقه ۲۴۰ کلمه بخوانیم. این مکث را نمی‌توانیم از بین ببریم ولی می‌توانیم آن را کوتاه‌تر کنیم. علت این مکث طولانی می‌تواند یکی از عوامل بالا باشد. یکی از دلایلی که باعث می‌شود هنگام مطالعه زود خسته شویم و خوابمان بگیرد همین مکث‌های طولانی است.

در شروع کار، برای کوتاه‌تر کردن مکث‌ها باید با خط بردن سریع این کار را انجام بدهیم.

#### ۷. محدودیت حوزه دید

اگر شما حوزه دیدتان محدود باشد و کلمات کمتری ببینید، کندتر می‌خوانید. باید حوزه دیدتان را طوری تنظیم کنید تا تعداد کلمات بیشتری ببینید و دیگر لازم نباشد تا برای خواندن سرتان را به سمت راست و چپ ببرید، در نتیجه



باعث می‌شود تا سریع‌تر بخوانید. روش از بین بردن این محدودیت تمرین افزایش حوزه دید است.

**تمرین ۱ (برقرار کردن هماهنگی بین دست و چشم):** یک کتاب را در دستان بگیرید و با گذاشتن انگشت روی متن آن را با چشم بخوانید و وقتی به انتهای متن رسیدید، دوباره به ابتدای متن برگردید و دوباره تمرین را تکرار کنید. این کار را برای ۲-۳ دقیقه انجام دهید.

**نکته:** توجه کنید که در شروع تمرین‌ها لازم نیست متنی که می‌خوانیم درک کنیم چون هدف اولیه‌مان اینست که بین چشم و دست هماهنگی ایجاد کنیم، بنابراین بهتر است در تمرین‌ها کتاب را وارونه بگیرید.

**تمرین ۲ (تمرین عبارت خوانی به جای کلمه خوانی):** کتابی انتخاب می‌کنیم که خط‌های آن طولانی باشد. هر خط را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم و با شماره ۱، یک سوم خط، با شماره ۲، یک سوم دیگر و با شماره ۳، یک سوم دیگر متن را می‌خوانیم. به این تمرین، «تمرین سه» می‌گویند. این تمرین را حداقل ۵۰ صفحه انجام دهید.

**نکته:** توجه کنید که در این تمرین هم لازم نیست متن را درک کنیم و می‌توان کتاب را به صورت برعکس بگیریم.

## جلسه ۳: تندخوانی با درک کم (۱)

**تمرین ۱:** نام این تمرین، «تمرین یک» است. این تمرین مشابه «تمرین سه» می‌باشد ولی این بار عبارت‌خوانی را به جای سه شماره با یک شماره انجام می‌دهیم. حداقل برای ۵۰ صفحه این تمرین را انجام دهید. در این تمرین هم، کتاب را وارونه بگیرید تا درکی از متن نداشته باشید چون در این صورت مکث روی کلمات صورت نمی‌گیرد.

سرعت مطالعه بستگی به سه عامل دارد:

### ۱. سرعت اولیه شخص

یک تست سه دقیقه‌ای از خود بگیرید، به این صورت که یک متن را به مدت سه دقیقه بخوانید و در حدود ۴-۵ دقیقه آن‌چه در خاطرتان مانده را بنویسید.

### ۲. نوع متن

متن‌های ساده مثل داستان و رمان در مدت کمتر و متن‌های پیچیده‌تر مثل کتاب‌های آموزشی در مدت زمانی بیشتری خوانده می‌شود.

### ۳. تمرین

تندخوانی مهارتی است که باید با تمرین تبدیل به عادت شود.

## معایب کندخوانی

۱. **اتلاف وقت:** یک دانش‌آموز تا گرفتن لیسانس ۲۲ هزار ساعت مطالعه می‌کند. با انجام تمرین‌های تندخوانی اگر فقط سرعت مطالعه دو برابر شود، این زمان ۱۱ هزار ساعت می‌شود.
۲. **حواس پرتی:** کسی که با سرعت کم رانندگی می‌کند می‌تواند کارهای جانبی هم انجام دهد مثلاً چیزی بخورد یا سی‌دی ضبط ماشین را عوض کند، اما سرعت که بالا می‌رود قادر نیست این کارهای جانبی را انجام دهد و باید تمام حواس خود را متمرکز رانندگی کند. وقتی متن را کند می‌خوانیم مغز فرصت دارد به چیزهای دیگر هم فکر کند ولی وقتی تند می‌خوانیم روی متن متمرکز می‌شویم.
۳. **عدم علاقه نسبت به مطالعه:** تندخوانی باعث افزایش علاقه و اشتیاق به مطالعه می‌شود.
۴. **خستگی:** کندخوانی باعث خستگی جسمی، چشمی و ذهنی می‌شود.
۵. **درک کم**

## مزایای تندخوانی

۱. مزایای تندخوانی عکس معایب کندخوانی هستند. علاوه بر این تندخوانی باعث افزایش روحیه و نشاط می‌شود. در واقع دو نکته مهم است که باعث روان رنجوری و افسردگی می‌شود:  
- کم تحرکی

## - تجمع افکار منفی

وقتی تندخوانی می‌کنیم باعث ایجاد شور و شوق و تحرک می‌شود.

۲. تندخوانی باعث مطالعه بیشتر و بالا رفتن فرهنگ مردم می‌شود.

۳. تندخوانی باعث می‌شود مطالب کم اهمیت را سریع از مطالب با اهمیت تشخیص دهیم.

## جلسه ۴: تندخوانی همراه با درک کم (۲)

### اولین تمرین تندخوانی با درک کم

این بار یک کتاب داستان خیلی ساده را به صورت مستقیم (و نه وارونه) در دست بگیرید. در این مرحله قرار است متن را درک کنیم ولی این درک کردن مقدارش کم است. خط بردن با انگشت یا یک خط بر را فراموش نکنید. متن را می‌خوانیم و بعد از یک دقیقه به جایی که رسیدیم یک علامت (۱) می‌گذاریم و سرعت خود را با فرمول زیر حساب می‌کنیم:

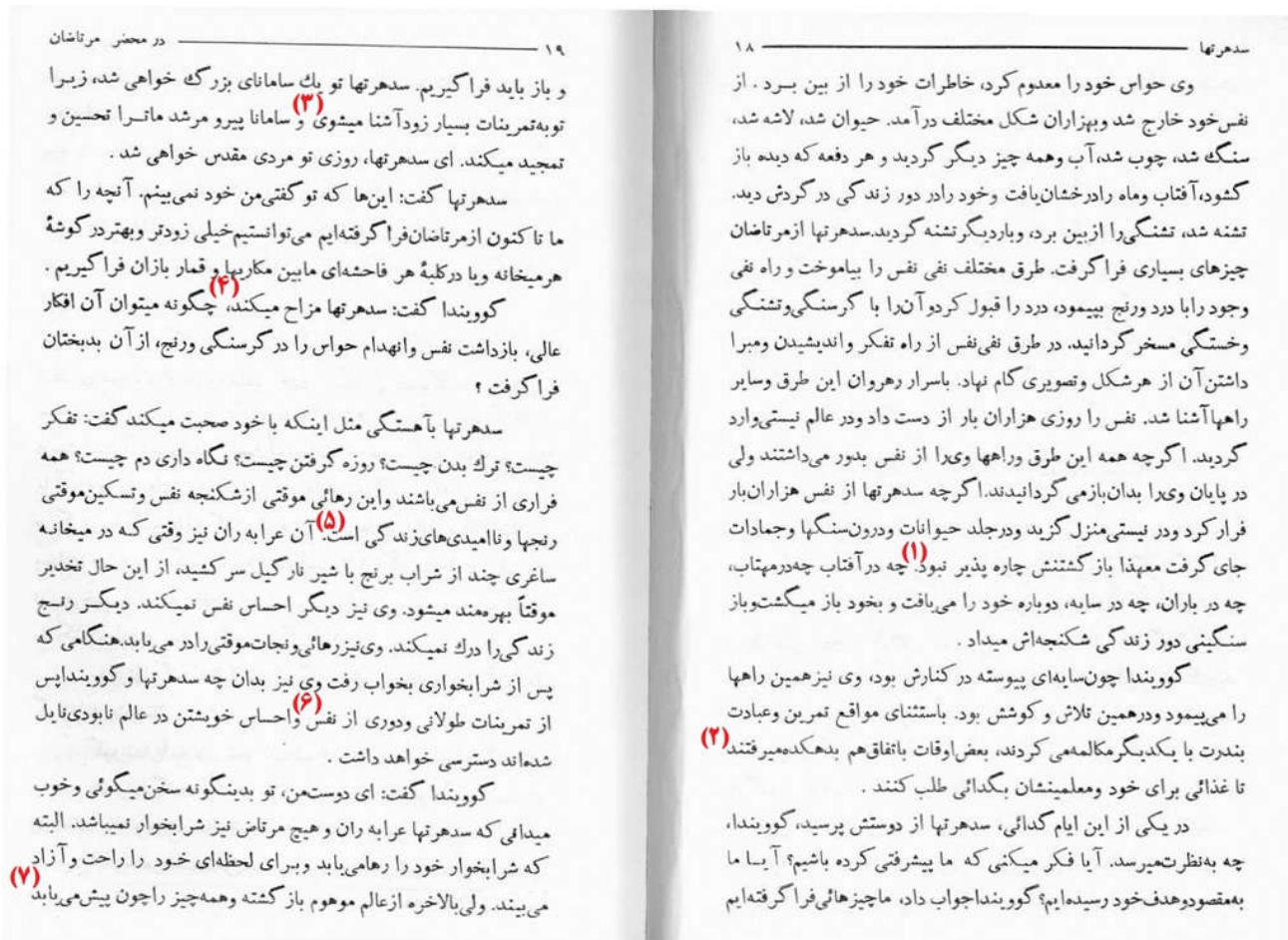
$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{تعداد خطوط خوانده شده} \times \text{تعداد متوسط کلمات یک خط}}{\text{زمان مطالعه (یک دقیقه)}}$$

این سرعت، «سرعت اولیه» ماست. هر بار، اندازه‌ی سرعت مطالعه را در جدولی یادداشت می‌کنیم.

	سرعت اولیه
	۲
	۳
	۴
	...

برای پر کردن خانه ۲، به جایی که علامت (۱) زده بودیم ۵ خط اضافه می‌کنیم و یک علامت (۲) می‌گذاریم. سعی می‌کنیم سرعتمان را بالاتر ببریم و در مدت

یک دقیقه از ابتدای متن تا انتهای علامت (۲) می خوانیم. معمولاً همه افراد، در این یک دقیقه به علامت (۲) می رسند و حتی آن را رد هم می کنند.

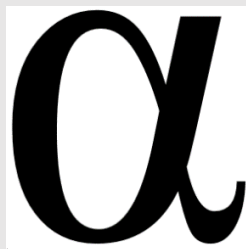


برای پر کردن خانه ۳، ۵ خط به علامت (۲) اضافه کرده و علامت (۳) را جای گذاری می کنیم. اگر دفعه قبل، علامت (۲) را رد کرده اید از انتهای همان جا ۵ خط اضافه کنید.

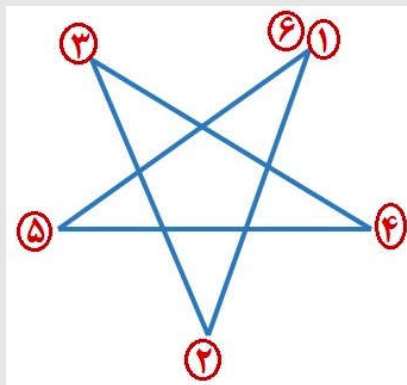
و الی آخر ...

**نکته:** فاصله استاندارد چشم تا صفحه ۳۰ الی ۴۰ سانتی‌متر است که در تندخوانی برای افزایش حوزه دید ۱۰ سانتی‌متر اضافه می‌شود که تمرین‌های آن را در درس‌های آینده انجام خواهیم داد.

**تمرین:** یک علامت آلفای بزرگ رسم کرده و چشم‌هایتان را روی این علامت حرکت می‌دهید. هر چه علامت بزرگتر باشد مسیر حرکت چشم‌هایتان بیشتر می‌شود. با این تمرین چشم عادت می‌کند که سریعتر و دقیق‌تر و مستقل‌تر عمل کند.



**تمرین:** یک علامت ستاره بزرگ رسم کرده و نقاط ۱-۶ را روی آن مشخص می‌کنیم (نقطه ۶ همان نقطه ۱ است). چشم را روی اضلاع ستاره حرکت داده و از ۱ به ۲، از ۲ به ۳، از ۳ به ۴، از ۴ به ۵ و از ۵ به ۶ می‌رویم و دوباره این کار را تکرار می‌کنیم. هر دفعه این حرکت باید سریعتر از قبل باشد.



## جلسه ۵: تمرین‌های تندخوانی با درک کم (۳)

**نکته:** برای اینکه چشم آموزش ببیند که سریعتر و دقیق‌تر حرکت کند، نگاه کردن ورزش تنیس روی میز هم مفید است.

### دومین تمرین تندخوانی با درک کم

یک کتاب داستانی ساده انتخاب کنید که بدون شکل بوده و تماما متن باشد. به مدت یک دقیقه متن کتاب را با درک نسبی می‌خوانیم. به جایی که رسیدیم یک علامت (۱) می‌گذاریم. سرعت مطالعه را طبق فرمول درس قبلی حساب کرده و یادداشت می‌کنیم.

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{تعداد خطوط خوانده شده} \times \text{تعداد متوسط کلمات یک خط}}{\text{زمان مطالعه (یک دقیقه)}}$$

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	سرعت پایانی



پس از محاسبه سرعت، مانند تمرین درس قبل، ۵ خط اضافه کرده و یک علامت (۲) می‌گذاریم و این بار سریعتر از دفعه قبل متن را می‌خوانیم تا به علامت (۲) برسیم. دوباره سرعت را حساب می‌کنیم.

این بار ۱۰ خط به علامت (۲) اضافه می‌کنیم و علامت (۳) می‌گذاریم. متن را سریعتر می‌خوانیم تا به این علامت برسیم. سرعت را حساب می‌کنیم.

۱۵ خط به علامت (۳) اضافه کرده و علامت (۴) را قرار می‌دهیم. متن را سریعتر از دفعه‌های قبل و با همان درک نسبی می‌خوانیم تا به این علامت برسیم. سرعت را حساب می‌کنیم.

۲۰ خط به علامت (۴) اضافه کرده و علامت (۵) را قرار می‌دهیم. متن را سریعتر از دفعه‌های قبل و با همان درک نسبی می‌خوانیم تا به این علامت برسیم. سرعت را حساب می‌کنیم.

این تمرین را به مقدار زیاد انجام می‌دهیم.

برای محاسبه سرعت پایانی، «یک متن جدید» انتخاب می‌کنیم و دیگر به عقب برنمی‌گردیم. به مدت یک دقیقه با همان درک کم متن را می‌خوانیم. سرعت پایانی را حساب می‌کنیم.

**تمرین:** این تمرین هم برای این است که چشم سریع تر و دقیق تر حرکت کند. یک کتاب در مقابل چشمانمان می‌گیریم و چشم‌ها را به صورت عمودی (از بالا به پایین و از پایین به بالا) روی آن حرکت می‌دهیم. در این تمرین فقط متن را می‌بینیم و آن را نمی‌خوانیم.

در مرحله بعد چشم‌ها را به صورت افقی (از راست به چپ و از چپ به راست) روی صفحه حرکت می‌دهیم.

در مرحله بعد چشم‌ها را به صورت مورب (از گوشه راست بالا به گوشه چپ پایین و از گوشه چپ پایین به گوشه راست بالا) حرکت می‌دهیم.

این تمرین را برای ۱۰۰ صفحه و هر صفحه را به مدت ۲ ثانیه انجام می‌دهیم.

- حداقل ۲۰ دفعه این دو تمرین را انجام دهید.
- سعی کنید تمرین‌ها را در زمانی که سرحال هستید مثل صبح زود، انجام دهید تا انگیزه خود را از دست ندهید.
- نگران کم و زیاد شدن سرعت‌ها و متناوبی بودن آن‌ها نباشید، این امری عادی بوده و اغلب اتفاق می‌افتد.

## جلسه ۶: تندخوانی با درک کم (۴)

این درس، آخرین درس تندخوانی است. کامل‌ترین و مهمترین تمرین تندخوانی تمرین این درس است. البته این تمرین وقتی موثر و مهم است که تمرینات قبلی را انجام داده باشید.

### سومین و کامل‌ترین تمرین تندخوانی با درک کم

در این تمرین به جای اضافه کردن خط، زمان را کم می‌کنیم. در این تمرین به ارزش زمان پی می‌بریم. برای دفعه اول به مدت یک دقیقه شروع به خواندن متن با درک نسبی می‌کنیم. جایی که به آن رسیدیم یک علامت ضربدر قرار می‌دهیم. سرعت را حساب می‌کنیم و در جدول می‌نویسیم.

	سرعت اولیه (۱ دقیقه)
	۲ (۵۰ ثانیه)
	۳ (۴۰ ثانیه)
	۴ (۳۰ ثانیه)
	۵ (۲۵ ثانیه)
	۶ (۲۰ ثانیه)
	سرعت پایانی (۱ دقیقه)

۱۰ ثانیه زمان را کم می‌کنیم و به ابتدای متن برمی‌گردیم یعنی متن را این بار در ۵۰ ثانیه می‌خوانیم. این بار متن را سریعتر می‌خوانیم تا بتوانیم به علامت ضربدر برسیم. سرعت را حساب می‌کنیم.

۱۰ ثانیه از زمان کم می‌کنیم و متن را در ۴۰ ثانیه و با همان درک نسبی می‌خوانیم. سرعت را حساب می‌کنیم.

و الی آخر...

برای محاسبه سرعت پایانی، از علامت ضربدر به بعد به مدت یک دقیقه متن جدید را می‌خوانیم و سرعت پایانی را حساب می‌کنیم.

- ممکن است با کم کردن زمان نتوانیم به علامت ضربدر برسیم. در این صورت دوباره برای همان مدت زمان تمرین را تکرار می‌کنیم و این کار را آنقدر انجام می‌دهیم تا به علامت ضربدر برسیم.

- هنگام انجام تمرین، ممکن است هر دفعه که زمان را کم می‌کنیم، ناخودآگاه بخواهیم متن را بیشتر از دفعه قبل درک کنیم. نگران درک کردن متن نباشید این نگرانی باعث کاهش سرعت می‌شود.

این تمرین را به مقدار خیلی زیاد انجام می‌دهیم.

**تمرین (افزایش حوزه دید):** کتاب‌ها یا روزنامه‌ای را انتخاب می‌کنیم که متن آن‌ها به صورت ستونی و نصف خط است. چشم را روی فاصله بین دو ستون ثابت نگه می‌داریم و ستون راست و بعد ستون چپ را می‌خوانیم.

## جلسه ۷: تندخوانی همراه با درک (۱)

یک کتاب آموزشی که نکته هم داشته باشد انتخاب می‌کنیم تا تندخوانی همراه با درک را تمرین کنیم.

### اسکن کردن

در روش اسکن نمی‌خواهیم یک متن را به صورت کامل بخوانیم و تنها به دنبال یک لغت، یک عدد یا یک غلط املائی هستیم. چند روش اسکن داریم:

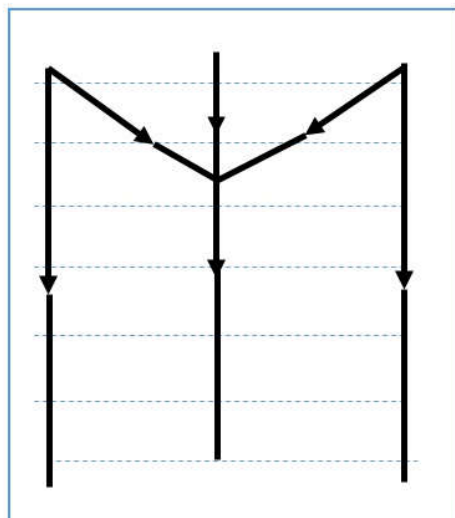
۱. مبتدی یا یک انگشتی

۲. نیمه حرفه‌ای یا ۳ انگشتی

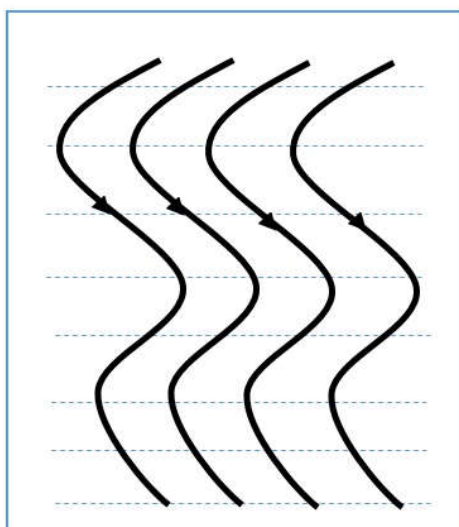
۳. حرفه‌ای یا ۴ انگشتی

**روش مبتدی یا یک انگشتی:** در روش مبتدی، کسی که تمرینی در این زمینه انجام نداده با یک انگشت در متن به دنبال آن یک کلمه می‌گردد. انگشت ممکن است به صورت افقی و یا عمودی حرکت کند.

**روش نیمه حرفه‌ای یا ۳ انگشتی:** اگر کسی تمرینات حوزه دید را انجام داده باشد می‌تواند از روش نیمه حرفه‌ای یا ۳ انگشتی استفاده کند. نحوه حرکت انگشتان در شکل زیر آمده است:



**روش حرفه‌ای یا ۴ انگشتی:** این روش برای کسانی است که حوزه دیدشان بسیار وسیع شده است، چنین کسانی با یک نگاه بلافاصله کلمه را در متن می‌یابند. نحوه‌ی حرکت انگشتان در شکل زیر آمده است:



**تمرین ۱:** یک صفحه از کتاب را مشخص کرده و از کسی می‌خواهیم که یک لغت در آن صفحه را تعیین کند تا به دنبال آن بگردیم. با روش مبتدی یا یک انگشتی به دنبال آن کلمه می‌گردیم.

**تمرین ۲:** یک صفحه جدید از کتاب را مشخص کرده و از کسی می‌خواهیم که یک لغت در آن صفحه را تعیین کند تا به دنبال آن بگردیم. این بار با روش نیمه حرفه‌ای یا سه انگشتی به دنبال آن کلمه می‌گردیم.

**تمرین ۳:** یک صفحه جدید از کتاب را مشخص کرده و از کسی می‌خواهیم که یک لغت در آن صفحه را تعیین کند تا به دنبال آن بگردیم. این بار با روش حرفه‌ای یا چهار انگشتی به دنبال آن کلمه می‌گردیم. در این روش با یک بار نگاه کردن می‌توان لغت را پیدا کرد.

### **یادداشت بردای صحیح، کلمات کلیدی و الگوی یادآوری**

متخصصان یادگیری می‌گویند به طور متوسط، از مطالبی که می‌خوانیم ۹۰ درصد آن‌ها اضافه است و فقط ۱۰ درصد آن به درد می‌خورد (البته ممکن است در برخی دروس و کتابهای آموزشی این درصد کم یا زیاد شود). یعنی مثلاً از یک کتاب ۱۰۰ صفحه‌ای فقط ۱۰ صفحه آن مطالب مهم و کلیدی است و ۹۰ صفحه باقیمانده توضیحات اضافی برای آن مطالب مهم و کلیدی است. برای

خواندن کتاب لازم است همه ۱۰۰ صفحه را بخوانیم ولی برای دفعات بعدی لازم نیست تمام ۱۰۰ صفحه را بخوانیم.

خواندن باید همراه با یادداشت‌برداری باشد. در این جا می‌خواهیم یک روش جدید برای یادداشت‌برداری بیان کنیم. به این صورت که «کلمات کلیدی» را یادداشت می‌کنیم. این کلمات کلیدی باید خلاصه یا عین مطلب نباشد، بلکه باید معنی و مفهوم جمله را برساند و به صورت ابتکاری و خلاق باشد و مغز را وادار به فعالیت کند. یعنی وقتی یک نکته را می‌بینیم چند نکته دیگر در ذهنمان تداعی شود.

یادداشت‌برداری مزیت‌های زیادی دارد:

۱. از چرت زدن و حواس‌پرتی و خواب‌آلودگی جلوگیری می‌کند. ما را درگیر مطالعه کرده و مطالعه ما را تبدیل به یک مطالعه فعال می‌کند.
۲. یادگیری، یادآوری و نگهداری این نکات مهم خیلی آسان‌تر از یادگیری، یادآوری و نگهداری همه مطالب است.
۳. موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود.
۴. این کلمات کلیدی نقش به‌سزایی در فعال کردن ذهن و تقویت حافظه دارد.
۵. این کلمات کلیدی حکم حلقه‌های یک زنجیر را دارند و خواندن هر کلمه کلیدی باعث یادآوری کلمات دیگر می‌شود. اما اگر مطالب اضافی را بنویسیم، باعث می‌شود که بین این کلمات (حلقه‌های زنجیر) فاصله بیفتد و موجب از هم گسیختگی این حلقه‌های زنجیر شود و ممکن است باعث فراموشی شود.



**مثال:** متن چهار جمله‌ای زیر را در نظر می‌گیریم:

محمد از مدرسه آمد، سوار اتوبوس شد، در راه خانه نان خرید و مورد تشویق پدرش قرار گرفت.

می‌خواهیم ببینیم در این چهار جمله، چه مقدار از کلمات کلیدی و چه مقدار از آن اضافی است. کلماتی که با قرمز مشخص شده‌اند کلمات اضافی هستند:

محمد از مدرسه آمد، سوار اتوبوس شد، در راه خانه نان خرید و مورد تشویق پدرش قرار گرفت.

بدین ترتیب کلمات کلیدی عبارتند از:

محمد – مدرسه – اتوبوس – نان – تشویق

چون یک بار متن را دیده‌ایم این کلمات کلیدی برای ما معنا دارند و آن متن را برای ما تداعی می‌کنند. اما ممکن است این کلمات کلیدی برای کسی که متن را ندیده است بی‌معنا باشد.

این روش خوب است ولی همیشه نمی‌توان به این صورت عمل کرد. اگر ده‌ها کتاب بخوانیم و بخواهیم یادداشت‌برداری کنیم، این روش کافی نیست.

### **کارکرد مغز و تقویت حافظه**

مغز ما از دو «نیمکره راست» و «نیمکره چپ» تشکیل شده است و ما علاوه بر حافظه حسی یا آنی دو نوع حافظه برای نگهداری مطالب داریم: حافظه

کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت. «حافظه کوتاه‌مدت» در نیمکره چپ مغز و «حافظه بلندمدت» در نیمکره راست مغز قرار گرفته است.

تصویر، تخیل، موسیقی و رنگ روی نیمکره راست، که حافظه بلندمدت در آن قرار دارد، تاثیر می‌گذارد.

ممکن است یک دانش‌آموز یک درس را بخواند و در آن نمره خوبی هم بگیرد ولی اگر بعد از ۳-۴ ماه دوباره از او امتحان گرفته شود نمره او کمتر از دفعه قبل شود. علت این است که این مطالب به «حافظه کوتاه‌مدت» سپرده شده است.

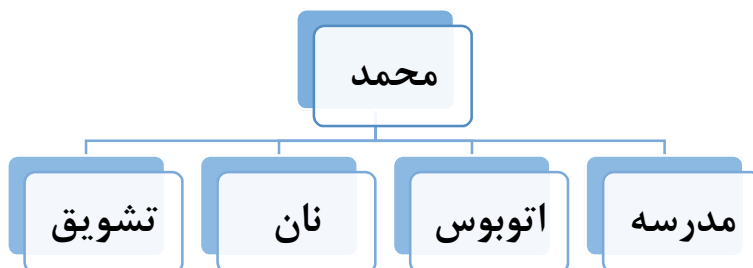
کسی که یک فیلم را تماشا می‌کند، اگر بعد از یک سال دوباره آن را تماشا کند می‌تواند آن را به یاد بیاورد چون تصویر بر نیمکره راست تاثیر می‌گذارد و آن فیلم به «حافظه بلندمدت» سپرده شده است.

بنابراین ما می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه «متن» را به صورت «تصویر» درآورده و به «حافظه بلندمدت» بفرستیم تا آن را فراموش نکنیم.

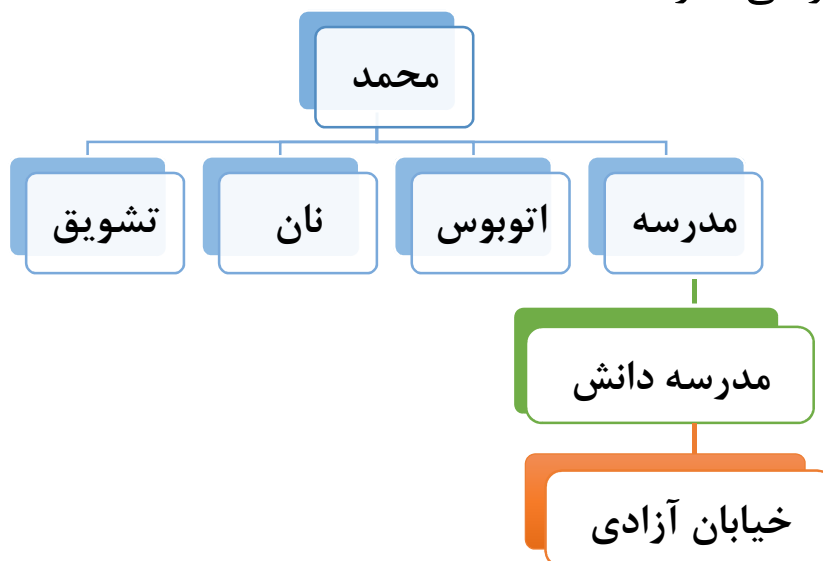
به خاطر داشته باشید که مغز عضو پیچیده‌ای است که از ۲۸ میلیارد سلول تشکیل شده که هر سلول مانند یک کامپیوتر عمل می‌کنند.

## جلسه ۸: تندخوانی همراه با درک (۲)

می‌خواهیم «مطالب» را در قالب «تصویر» در بیاوریم. مثلاً در مورد مثال درس قبل می‌توان آن را به شکل زیر به صورت «تصویر» درآورد:



نکات اصلی دارای یک سری نکات فرعی هستند و نکات فرعی نیز می‌توانند نکات زیرفرعی داشته باشند. مثلاً «مدرسه» نکته اصلی، «اسم مدرسه (مدرسه دانش)» نکته فرعی، «خیابانی که مدرسه در آن قرار دارد» نکته زیرفرعی است. علاوه بر تصویر می‌توان از «رنگ» هم استفاده کرد چون رنگ هم روی نیمکره راست تاثیر می‌گذارد.



این الگو، مطالب را دسته‌بندی و سازماندهی می‌کند. اگر مطالب را به خوبی دسته‌بندی و سازماندهی کنیم به یادآوری آن بسیار آسانتر خواهد بود.

## فیدبک در مطالعه

وقتی یک متن را می‌خوانید همان زمان نکات مهم آن را یادداشت کنید، این کار را «فیدبک» می‌گویند. فیدبک در مطالعه یعنی بازگرداندن اطلاعات از ذهن روی کاغذ. هر چه زمان فیدبک کوتاهتر باشد یادگیری بهتر است.

**تمرین:** یک دقیقه مطلب را می‌خوانیم به جایی که می‌رسیم علامت (۱) می‌گذاریم و به مدت یک دقیقه سعی می‌کنیم با نوشتن «نکات کلیدی»، متن را یادآوری کنیم. در یک دقیقه اول کفایت موضوع مطلب را بفهمیم و اگر چیز زیادی به یاد نمی‌آوریم جای نگرانی نیست.

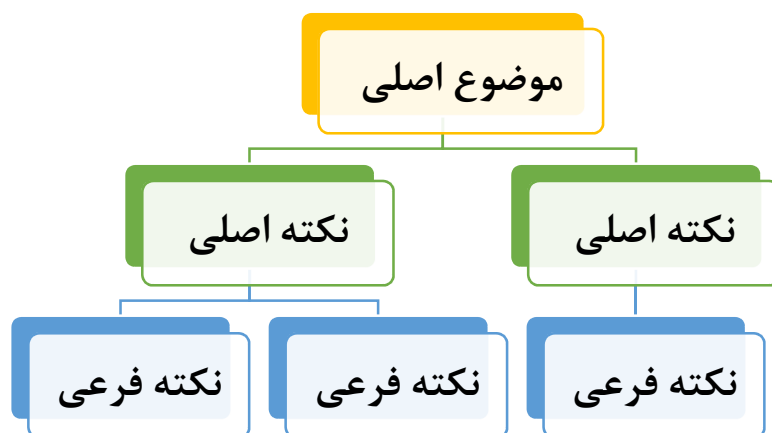
حال ۵ خط به جایی که علامت زده‌ایم اضافه کرده و علامت (۲) می‌گذاریم و از ابتدای متن شروع به خواندن می‌کنیم. بعد از یک دقیقه کتاب را می‌بندیم و به مدت یک دقیقه «کلمات کلیدی» را یادداشت می‌کنیم.

و الی آخر...

در نهایت مطالبی که یادداشت کردیم با دسته‌بندی صحیح سازماندهی می‌کنیم و به صورت تصویر درمی‌آوریم.

## جلسه ۹: تندخوانی همراه با درک (۳)

در این درس الگوی یادآوری را رسم کرده و مبحث قبلی را تکمیل می‌کنیم. بعد از انجام تمرین درس قبل، شروع به دسته‌بندی و سازماندهی مطالب می‌کنیم تا آن‌ها را تبدیل به تصویر کنیم. ابتدا «اصل موضوع» درس را مشخص کرده و در یک کادر می‌نویسیم و بعد مطالبی که مرتبط با موضوع درس هستند را به عنوان نکات اصلی با شاخه‌هایی به موضوع درس وصل می‌کنیم. به همین ترتیب نکات فرعی و زیرفرعی را هم مشخص می‌کنیم.

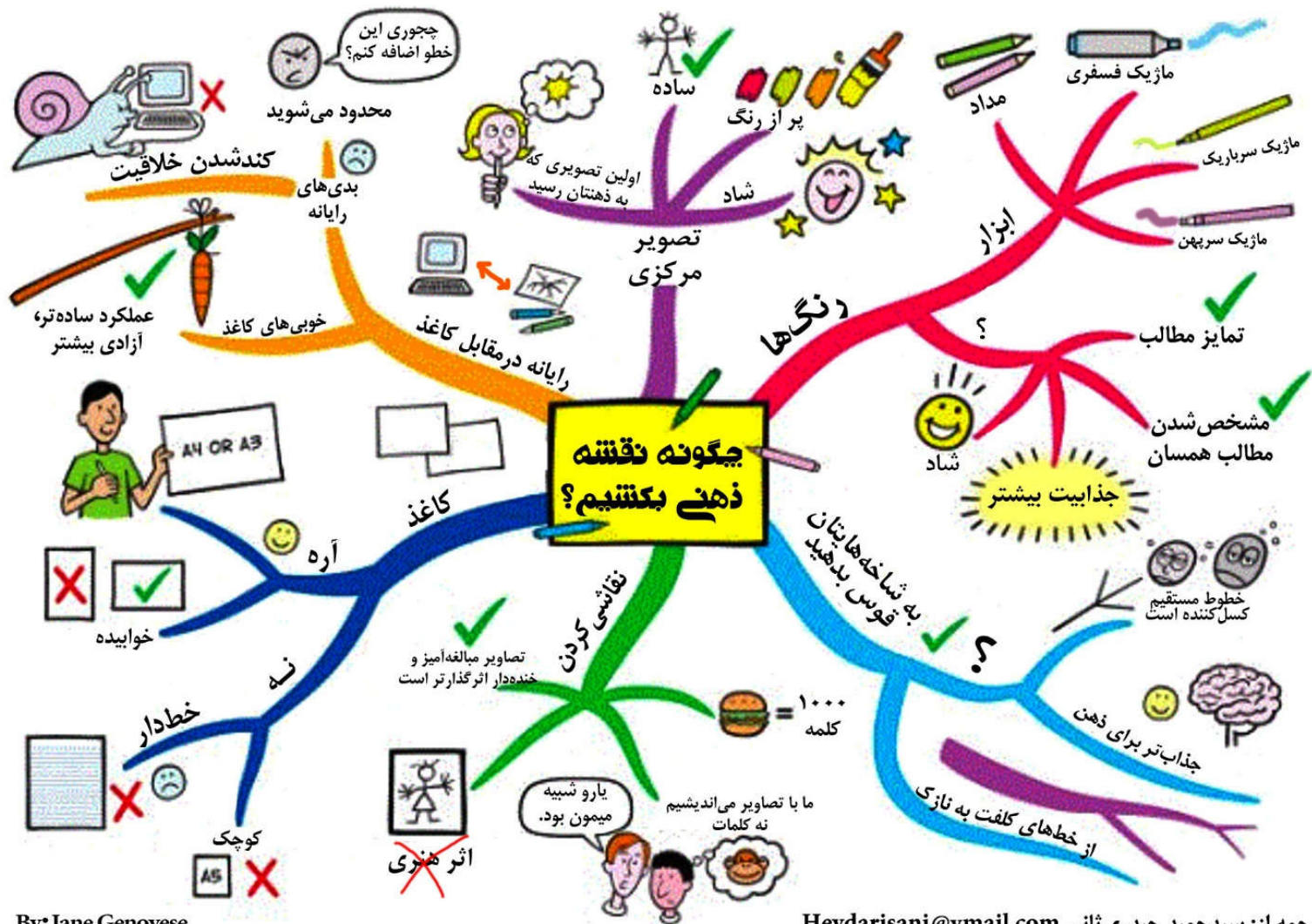


پس از دسته‌بندی متنی را که خواندید برای خودتان یا دوستان تعریف کنید.

### نکاتی درباره الگوبرداری

- در ابتدا ممکن است این کار وقت بگیرد ولی با تمرین سرعتتان بهتر خواهد شد.

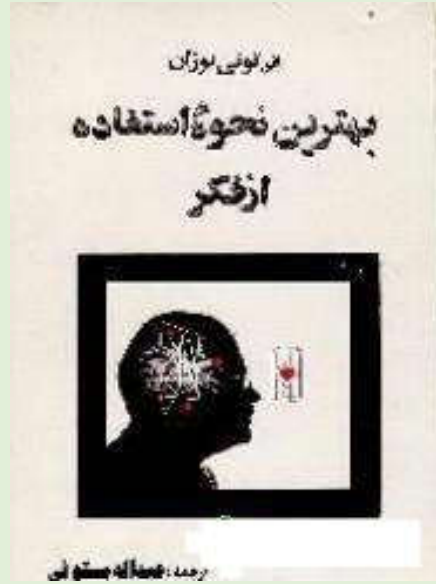
- الگویی که می کشید می تواند به صورت های مختلف باشد، می توان از الگوی های دیگران الهام بگیرید. مثلا ممکن است به صورت یک «درخت» باشد.
- یک الگوی خوب الگویی است که دیگران آن را نفهمند یعنی در آن خلاقیت وجود داشته باشد.
- بهتر است در رسم الگوها از متحدالشکل بودن کادرها استفاده کنیم مثلا تمام نکات اصلی به شکل بیضی، نکات فرعی در مستطیل و... باشند.
- تصویر زیر می تواند شما را برای رسم الگوها (یا نقشه ذهنی) کمک کند:



By: Jane Genovese

ترجمه از: سیدحمید حیدری ثانی Heydarisani@gmail.com

**معرفی کتاب:** برای مطالعه بیشتر می‌توانید به کتاب «بهترین نحوه استفاده از فکر، نوشته تونی بوزان» مراجعه کنید.



## جلسه ۱۰: خواندن بدون فراموشی (۱)

ژوزف مورفی، دانشمندی آمریکایی است که می‌گوید قدرت یک تصویر به اندازه هزار کلمه است. ما هم سعی کردیم کلمات را به صورت تصویر در آوریم. اکنون می‌خواهیم یک «سیستم خواندن بدون فراموشی» معرفی کنیم. این سیستم را در ۸ مرحله توضیح می‌دهیم:

۱. نگاه اجمالی به کل کتاب: عنوان کتاب، فهرست، تعداد صفحات و اطلاعاتی از این سطح را به دست می‌آوریم. این کار را برای اولین بار که کتاب را در دست می‌گیریم، انجام می‌دهیم و برای دفعات بعدی این کار لازم نیست.

۲. بررسی اولیه یک فصل یا یک قسمت از کتاب: عناوین فصل، تیترهای پررنگ، سوالات آخر فصل و... در این مرحله به هیچ عنوان فصل را نمی‌خوانیم و فقط اطلاعات اولیه‌ای به دست می‌آوریم.

۳. سوال‌گذاری: با توجه به اطلاعاتی که در مرحله ۲ به دست آوردیم چند سوال طرح کرده و روی کاغذ می‌نویسیم. هدف از سوال‌گذاری «ایجاد تمرکز»، «افزایش کنجکاوی» و «خلاقیت» است.

۴. خواندن: در این مرحله با صامت‌خوانی و خط بردن شروع به خواندن می‌کنیم و وقتی به نکات مهم رسیدیم «همان موقع» آن را به صورت «کلمات کلیدی» یادداشت می‌کنیم، این همان فیدبک است که قبلاً گفتیم و باید سعی کنیم در «همان لحظه» انجام دهیم تا با کم کردن



زمان فیدبک مطلب را بهتر به حافظه بسپاریم. اگر در جایی از متن را نفهمیدیم، مکث نمی‌کنیم بلکه یک علامت سوال می‌گذاریم چون ممکن است بعداً در متن توضیح داده شده باشد.

**۵. بازنگری:** به نکاتی که یادداشت کرده‌ایم، نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که می‌توان با این نکات مطلب را به یاد آورد. اگر با خواندن یک کلمه کلیدی مطلب را به خاطر نیاوردیم آن قسمت را دوباره خوانده و دوباره کلمات کلیدی آن قسمت را می‌نویسیم. علت این امر ممکن است این باشد که کلمات کلیدی را بد نوشته‌ایم و یا تعداد این کلمات را کم نوشته‌ایم. همچنین به علامت‌های سوالی که قرار داده‌ایم، نگاه می‌کنیم و نکات آن را یادداشت می‌کنیم. از این به بعد به کتاب کاری نداریم.

**۶. الگوی یادآوری:** مطالبی که در مرحله ۴ خوانده و در مرحله ۵ تکمیل کرده‌ایم را دسته‌بندی و سازماندهی می‌کنیم.

**۷. تفکر و امتحان:** از خودمان امتحان می‌گیریم به این صورت که الگوی که رسم کرده‌ایم در ذهن مرور می‌کنیم و از حفظ رسم می‌کنیم. اگر جایی را به خاطر نیاوردیم، بلافاصله به الگوی اصلی مراجعه نمی‌کنیم بلکه کمی «فکر» می‌کنیم و سپس به الگوی اصلی مراجعه می‌کنیم تا مغز پویایی بیشتری پیدا کرده و آن الگو بهتر در حافظه باقی بماند.

**۸. مرور:** با صدای بلند متن را برای خودمان یا کس دیگر توضیح می‌دهیم.

**نکته:** به یاد داشته باشید که «یادگیری» کار مغز و «یادآوری» کار حافظه است.

## جلسه ۱۱: خواندن بدون فراموشی (۲)

### مرور

مروری که در این جا معرفی می‌کنیم، مشابه همان مروری است که در روش جی ۵ صورت می‌گیرد. جی ۵ جعبه‌ای است که ۵ خانه دارد. روش کار آن بدین صورت است که الگوی اصلی و یا نکات خود را در خانه اول قرار می‌دهیم و طی چند مرحله با انتقال برگه‌ها به خانه‌های بعدی مطالب را مرور می‌کنیم.

مرور چند مرحله دارد که اگر آن را به درستی انجام دهیم، مطلب برای همیشه در حافظه باقی می‌ماند. در این مرور الگویی که رسم کرده‌ایم مرور کرده و برای خودمان توضیح می‌دهیم و دیگر کاری به کتاب نداریم.

۱. مرور بلافاصله

۲. مرور ۲۴ ساعت بعد

۳. مرور یک هفته بعد

۴. مرور یک ماه بعد

۵. مرور ۴ ماه بعد

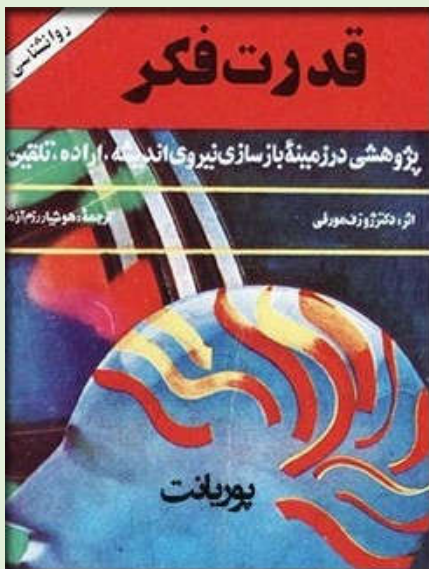
**نکته:** این الگوی مرور به اندازه دو بار خواندن کامل معمولی وقت می‌گیرد.

**سوال:** آیا رسم این همه الگو سخت نیست؟ آیا محاسبه تاریخ مرورها سخت نیست و با هم قاطی نمی‌شوند؟!

**جواب:** می‌توان الگوها را در یک کلاسور قرار داد و هر روز، قبل از آغاز درس جدید ابتدا مرورها را خواند. می‌توان مرورها را هم تاریخ‌گذاری کرد، بدین صورت که بعد از اولین مرور – که همان مرور بلافاصله است – تاریخ مرور بعدی را می‌نویسیم و در تاریخ مقرر به آن مراجعه می‌کنیم.

**سوال:** من مطالب را خوانده و یک ماه قبل مرور کرده‌ام. فردا امتحان داریم، آیا لازم است وقتی که فردا امتحان دارم مطلب را مرور کنم؟

**جواب:** خیر لازم نیست، چون تاریخ مرور بعدی ۳ ماه دیگر (یعنی ۴ ماه پس از آخرین مرور) است.



**معرفی کتاب:** برای مطالعه بیشتر به کتاب «قدرت فکر»، نوشته ژوزف مورفی مراجعه کنید.

## جلسه ۱۲: خواندن بدون فراموشی (۳)

**تمرین:** یک کتاب درسی یا آموزشی که دارای نکته باشد انتخاب کنید و هشت مرحله‌ای که برای سیستم خواندن بدون فراموشی گفتیم را انجام دهید.

## جلسه ۱۳: شرایط مطالعه (۱)

### هدف، یکی از شرایط اولیه مطالعه

▪ **هدف خود را از مطالعه مشخص کنید.** هدف زیربنای انجام هر عملی است. در مطالعه نیز قبل از شروع مطالعه، هدف خود را مشخص کنید:

چه می‌خواهید بخوانید؟

چه مقدار می‌خواهید بخوانید؟

چه نکاتی می‌خواهید یاد بگیرید؟...

وقتی هدف خود را مشخص می‌کنیم با تمرکز بیشتری مطالعه می‌کنیم، چون می‌دانیم چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم.

▪ **هدف باید واضح و روشن باشد و کلی نباشد.** همچنین هدف باید معقول و منطقی باشد و هماهنگ با ارزش‌های فکری باشد. از نظر روان‌شناسان، انسانی که از نظر روانی نرمال است باید ده‌ها هدف داشته باشد.

کسی که می‌گوید هدف من موفقیت است، هدفش روشن و واضح نیست. اگر بگوید هدفم قبولی در دانشگاه است، باز هم هدفش روشن نیست. ولی وقتی می‌گوید هدف من «قبولی در رشته مهندسی معدن دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۴» است این یک هدف دقیق و روشن است چون در آن رشته، مکان و زمان را به طور دقیق و واضح گفته است.

پس ابتدا باید هدف باید مشخص شود.

## نکاتی برای نوشتن اهداف بر روی کاغذ

روان‌شناسان می‌گویند اهداف بهتر است روی کاغذ نوشته شود. نکات زیر را در مورد اهداف خود روی کاغذ می‌نویسیم:

۱. **دلایل اهداف خود را می‌نویسیم.** مثلاً چرا من می‌خواهم وارد دانشگاه شوم.

۲. **زمان رسیدن به این هدف را هم مشخص کنید.** مثلاً من اول دبیرستان هستم و سه سال بعد وارد دانشگاه خواهم شد.

۳. **امکاناتی که برای رسیدن به هدف دارید مشخص کنید.** بعضی افراد ممکن است فقط امکانات مادی مثل پول و موبایل و... را در نظر بگیرند ولی باید تمام امکانات را در نظر بگیریم؛ مثلاً سلامتی، انرژی و وقت‌ای که داریم، نعمت پدر و مادر، دوستان و معلمان خوب، سوادی که داریم و...

۴. **هر چه امکانات بیشتر باشد بهتر است هر چه به امکاناتی که داریم بیشتر توجه کنیم روحیه ما بهتر می‌شود.** همچنین باید سعی کنیم از تمام امکانات‌مان استفاده کنیم.

۵. **هنگام یادآوری دارایی‌ها همیشه باید یک پله بالاتر و یک پله پایین‌تر را ببینیم.** باید یک پله پایین‌تر را ببینیم تا به خاطر داشته‌هایمان شکرگزار باشیم و یک پله بالاتر را ببینیم تا به پیشرفت فکر کنیم و تلاش کنیم. مثلاً خدا را شکر می‌کنیم که دوچرخه داریم چون خیلی‌ها هیچ وسیله‌ی نقلیه‌ای ندارند ولی تلاش می‌کنیم تا پیشرفت کنیم و یک موتور بخریم.

**۶. موانعی که ممکن است پیش بیاید تا به اهدافمان نرسیم.** مثلاً برای یک دانشجو موانع می‌تواند تنبلی باشد و یا دوستانی که وقت او را تلف می‌کنند. این موانع را برای این مشخص می‌کنیم که اگر در مسیر اهدافمان به این موانع برخوردیم، آمادگی ذهنی برای رویارویی با آنها را داشته باشیم. البته باید با دید مثبت نگاه کنیم و همه چیز را مانع نبینیم.

**۷. الگوی موفق را مشخص کنید.** مشخص می‌کنیم چه کسی این مسیر را طی کرده و چه کارهایی را انجام داده است؛ مثلاً کسی که رشته مکانیک دانشگاه تهران قبول شده چه کتابهایی خوانده چند ساعت مطالعه کرده... الگوی موفق برای این است که بدانیم چه راه‌هایی را نباید برویم و در صورت امکان راه میانبر را انتخاب کنیم؛ مثلاً چه کتاب‌هایی را نخوانیم؟ چند ساعت مطالعه کنیم؟ تغذیه‌مان به چه صورت باشد؟...

**۸. برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی می‌کنیم.** برنامه‌ریزی موضوع مهمی است که در این جا فقط به آن اشاره می‌کنیم و بعداً آن را به تفصیل بیان می‌کنیم. برنامه یعنی تهیه طرح و نقشه‌ای برای رسیدن به هدف با توجه به امکانات و محدودیت‌های موجود.

برنامه‌ریزی مزایایی بسیاری دارد: باعث تمرکز می‌شود، تشویش و نگرانی را از بین می‌برد، استرس و اضطراب را کم می‌کند و از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند. برنامه باید قابل اجرا باشد و توسط خود شخص طرح‌ریزی شود.

## چند نکته دیگر در مورد شرایط مطالعه

- **آغاز درست:** چه طور مطالعه را شروع کنیم؟ بهتر است ابتدا از قسمت‌های ساده شروع کنید تا در شما انگیزه ایجاد شود.
- مطالب مشابه را با هم نخوانید.
- **تغذیه مناسب داشته باشید:** کلسیم، فسفر و منیزیم برای کسانی که زیاد مطالعه لازم است.
- **تنفس صحیح** که کلید تندرستی است و باعث تمرکز، استراحت مغزی و... می‌شود قبل از مطالعه، شب‌ها قبل خواب و صبح‌ها بعد از بیدار شدن چند نفس با ریتم ۱-۴-۲ بکشیم، به این صورت که با شماره ۱ عمل دم، ۴ شماره عمل حبس در سینه و ۲ شماره عمل بازدم را انجام دهیم و یا می‌توان آن را دو برابر کرد، مثلاً با ریتم ۲-۸-۲.
- پشت سر هم مطالعه نکنید.
- **خواب کافی** داشته باشید.
- **مکان مناسب برای مطالعه:** فضایی که در آن مطالعه می‌کنیم بهتر است خلوت‌تر باشد، محیط آرام باشد، تهویه مناسب داشته باشد در صورت امکان هوای تازه به آن راه داشته باشد، دمای اتاق حدود ۲۰ الی ۲۴ درجه باشد.



## جلسه ۱۴: شرایط مطالعه (۲)

### برنامه ریزی

گفتیم که برنامه‌ریزی یعنی تهیه طرح و نقشه‌ای برای رسیدن به هدف با توجه به امکانات و محدودیت‌های موجود؛ و مزایای آن را برشمردیم.

**معرفی کتاب:** کتاب «راز موفقیت در بازار کار» کار نوشته‌ی آقای اصغر کیهان‌نیا، کتاب بسیار خوبی است که مطالعه آن توصیه می‌شود. خواندن این کتاب چند فایده دارد: اول اینکه با فرهنگ ایرانی نوشته شده است و بسیار کاربردی است، دوم اینکه نویسنده کتاب در قسمت دوم کتاب با افراد موفق از تمام اقشار مصاحبه‌هایی انجام داده است که می‌توانند به عنوان الگوی موفق – که در درس قبل به آن اشاره کردیم – به ما کمک کنند.



وقت طلاست و ثروتی است که تمام افراد به یک میزان از آن استفاده می‌کنند یک روز برای همه ۲۴ ساعت است اما باید برنامه‌ریزی کنیم تا از این ۲۴ ساعت برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم.

## عوامل اتلاف وقت

- خواب زیاد
- مکالمات تلفنی طولانی و گاهی بیهوده
- تماشای بی‌برنامه‌ی تلویزیون و اعتیاد به آن
- اعتیاد به اینترنت

## روش انجام برنامه‌ریزی

در برنامه‌ریزی باید به دو نکته مهم توجه کنیم:

۱. برنامه باید توسط خود ما طرح‌ریزی شود.

۲. برنامه باید قابل اجرا باشد.

در این‌جا نمونه‌ای از نحوه برنامه‌ریزی را شرح می‌دهیم.

در نوشتن برنامه ابتدا جدولی تهیه کنید که در آن ساعات روز و ایام هفته نوشته شده باشد.

سپس ساعت‌های ثابتی را که در آن ساعات کار روتین انجام می‌دهید، با یک رنگ دلخواه (مثلاً آبی) مشخص کنید مثلاً ساعاتی که به دانشگاه یا محل کار می‌روید.

ساعاتی که باقی می‌ماند امکانات ماست باید بدانیم که چگونه باید از این امکانات برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم.

آخر هفته به برنامه خود نگاه می‌کنیم اگر بیشتر از ۸۰ درصد آن را انجام داده‌ایم آن برنامه یک برنامه موفق بوده است ولی اگر کمتر از ۸۰ درصد آن را انجام داده‌ایم باید در برنامه‌ریزی خود تجدیدنظر کنیم.

...	۸-۱۰	۸-۷	۶:۳۰-۷	۶-۶:۳۰	
	کلاسهای دانشگاه	-	صبحانه	پیاده‌روی	شنبه
	دوره‌می دوستانه	-	صبحانه	پیاده‌روی	یکشنبه
	کلاسهای دانشگاه	-	صبحانه	پیاده‌روی	دوشنبه
	کلاسهای دانشگاه	-	صبحانه	پیاده‌روی	سه‌شنبه
	مطالعه فیزیک	مطالعه زبان	صبحانه	پیاده‌روی	چهارشنبه
	مطالعه شیمی	مطالعه زبان	صبحانه	پیاده‌روی	پنجشنبه
	خواب	صبحانه	کوهنوردی	کوهنوردی	جمعه

### عواملی که مانع انجام برنامه می‌شوند

۱. حواس پرتی: با انجام تکنیک‌های تمرکز می‌توان حواس پرتی را به حداقل رساند.
۲. عدم برنامه‌ریزی آگاهانه: مثلاً برنامه‌ریزی کرده‌ایم که ۴۰ صفحه از کتاب را در یک ساعت مطالعه کنیم ولی در یک ساعت تنها قادریم ۱۰ صفحه از آن را مطالعه کنیم.
۳. عدم بررسی اهمیت موانع اجرای برنامه‌ریزی: می‌توان با تشخیص درجه اهمیت آن چه مانع اجرای برنامه شده به برنامه خود پایبند باشیم. مثلاً ممکن است در حین مطالعه دوستی تلفن بزند، با بررسی اهمیت آن مکالمه تلفنی می‌توان آن را کوتاه کرده و یا به بعد موکول کرد.

## نکات دیگر برای شرایط مطالعه

- **وضعیت مطالعه:** بهترین وضعیت مطالعه در پشت میز مطالعه است، به طوری که لم ندهید و بدن راحت باشد. در وضعیت درازکش دچار خواب‌آلودگی می‌شوید.
- **زمان مطالعه:** زمان مطالعه به خود شما بستگی دارد اما روانشناسان زمان‌های مناسب برای مطالعه را ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ صبح زود و شب قبل از خواب می‌دانند، چون مطالب بعدی وجود ندارد تا مزاحم شود.
- **نور مناسب:** تنظیم نور مانع از خستگی چشمان می‌شود.
- **فاصله کتاب تا چشم:** بهتر است این فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر باشد که در تندخوانی ۵۰ سانتی‌متر به خاطر افزایش حوزه دید به آن اضافه می‌شود.

## جلسه ۱۵: تکنیک های تقویت حافظه (۱)

«تقویت حافظه»، مکمل و یا اگر بخواهیم بهتر بگوییم پیش‌نیاز مباحث قبلی است. در این جلسات ما قصد داریم حافظه بلندمدت را تقویت کنیم. حافظه روی قشر خاکستری از مغز و سلول‌هایی به نام «کورتکس» قرار گرفته است. زیربنای یک حافظه خوب، «دقت» است؛ و دقت یعنی پنج قوه‌ی «بینایی»، «شنوایی»، «لامسه»، «چشایی» و «بویایی» خود را به درستی به کار ببریم.

روانشناسان می‌گویند اولین اصل تقویت حافظه «اعتماد» به حافظه است. حافظه را مانند یک توری تصور کنید که هر چقدر به آن بیشتر اعتماد کنید، سوراخ‌های این توری بیشتر پر می‌شود ولی اگر از عبارات منفی مثل «حافظه من ضعیف است» و ... استفاده کنید، این سوراخ‌ها خالی می‌مانند. استفاده مداوم از مغز نیز باعث تقویت حافظه می‌شود.

### تست حافظه

برای تست حافظه خود، از کسی می‌خواهیم ۱۱ کلمه به ما بگوید، آن‌ها را به خاطر سپرده و بعد از یکی دو دقیقه آن‌ها را یادآوری کرده و بنویسید.

هواپیما - گل - مداد - دوچرخه - ببر - حمام - قطار - کفش - میخ - مسواک - لامپ

پس از انجام تست، با توجه به تعداد کلماتی که به خاطر سپرده‌اید می‌توان گفت که حافظه شما تقریباً چگونه است:

حافظه عالی	۹-۱۱ کلمه
حافظه خوب	۷-۹ کلمه
حافظه متوسط	۵-۷ کلمه
حافظه ضعیف	کمتر از ۵ کلمه

## سیستم‌های تداعی و اتصالات

با استفاده از «سیستم‌های تداعی و اتصالات» می‌توان حافظه را تقویت کرد. تعداد این سیستم‌ها ۷ تست:

۱. مضحک
۲. مبالغه
۳. تحرک
۴. جابه‌جایی
۵. رنگ
۶. استفاده از خود
۷. ارتباط کاملاً به هم پیوسته

«تداعی» یعنی با دیدن یک چیز به یاد چیز دیگر بیفتیم و «اتصالات» یعنی وصل کردن این چیزها به هم.

گفتیم که مغز از دو نیمکره تشکیل شده که بهتر است کلمات را به تصویر تبدیل کنیم تا آن را به حافظه بلندمدت که در نیمکره راست واقع است بفرستیم. تصویری که می‌سازیم باید ۷ ویژگی بالا را داشته باشد.

نکته مهمی که باید به آن توجه کنید اینست که تصویر باید بسیار واضح و روشن در ذهن تشکیل شود، در غیر این صورت سریع فراموش می‌شود.

با استفاده از سیستم تداعی و اتصالات تصویر باید مسخره و مضحک باشد، تعداد و یا اندازه آن بسیار بزرگ و مبالغه شده باشد، تصویر بهتر است مانند یک فیلم، محرک و پویا باشد، می‌توان یک چیز را به جای دیگری به صورت غیرعادی قرار دهید مثلا به جای مداد با قاشق می‌نویسم، از رنگ‌های غیرعادی استفاده کنیم مثلا پرتقال آبی، بهتر است خودمان هم در تصویر حضور داشته باشیم و همه چیز را به خودمان ربط دهیم.

حال با این سیستم آن ۱۱ کلمه را به حافظه می‌سپاریم:

**هواپیما:** در ذهنمان هواپیمای سریعی را تصور می‌کنیم که در آن نشسته‌ایم و در حال چرخ زدن هستیم.

**گل:** تصور می‌کنیم که به جای خلبان یک گل نشسته است.

**مداد:** فرض می‌کنیم به جای مداد در حال نوشتن با گل هستیم.

**دوچرخه:** مداد بزرگ نارنجی را تصور می‌کنیم که روی یک دوچرخه نشسته است و در حال دوچرخه سواری است.

**حمام:** دوچرخه‌ای را فرض می‌کنیم که گلی شده و به زیر دوش رفته و دارد حمام می‌کند. گاهی اوقات بالا و پایین می‌پرد و شیطنت می‌کند.

**ببر:** تصور کنید در حمام هستید و بعد از دوش گرفتن می‌خواهید با حوله‌ای که روی آن تصویر یک ببر است، خودتان را خشک کنید که ناگهان ببر بزرگی از حوله خارج می‌شود و شروع به غرش می‌کند.

**قطار:** تصور کنید که در قطار نشسته‌اید که رئیس قطار می‌آید تا بلیط شما را بگیرد. وقتی به او نگاه می‌کنید می‌بینید که یک ببر است.

**کفش:** از بیرون به قطار نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که به جای چرخ‌های قطار، قطار کفش پوشیده است و با خوشحالی حرکت می‌کند.

**میخ:** تصور کنید که کفش‌هایتان می‌خندند و دندانهای کفش که میخ است پیدا است.

**مسواک:** ۱۰۰ میلیون میخ را مسواک می‌زنیم تا تمیز شوند. میخ‌ها بالا و پایین می‌پرند و جست و خیز می‌کنند.

**لامپ:** وقتی داریم مسواک می‌کنیم، می‌بینیم که به آن یک لامپ وصل است و هنگامی که مسواک می‌کنیم لامپ روشن می‌شود.

**نکته:** اگر چه در مطالعه به جز در موارد خاصی لازم نیست کلمات را حفظ کنیم اما این روش برای به خاطر سپردن نکات و موارد خاص اهمیت دارد. علاوه بر این، این روش می‌تواند باعث تقویت حافظه شود.



## جلسه ۱۶: تکنیک های تقویت حافظه (۲)

**تمرین:** ۱۱ کلمه‌ی زیر را به خاطر می‌سپاریم

باغبان - متکا - میز - ساعت - سوسک - گچ - کت - توپ والیبال - گلدان - نمکدان - عروسک شیشه‌ای

این تمرین را با هم انجام می‌دهیم.

**باغبان:** تصویر خودتان را ببینید که یک باغبان هستید، یک کلاه نمدی سرتان و یک بیل دست‌تان است و دارید می‌روید تا آب بیاورید.

**متکا:** باغبانی را تصور کنید که به جای بذر هزاران متکا با رنگ‌های شاد و قشنگ می‌پاشد.

**میز:** متکایی را ببینید که دست و پا دارد، می‌پرد روی میز و می‌خوابد.

**ساعت:** میزی داریم که چهار دست و پا راه می‌رود و می‌رود پای ویتترین یک ساعت‌فروشی تا یک ساعت بخرد.

**سوسک:** خاله سوسکه را تصور کنید که یک ساعت طلا به دستش بسته است و می‌خواهد به مهمانی برود.

**گچ:** سوسک را تصور کنید که با گچ روی تخته فرمول‌های ریاضی و فیزیک را می‌نویسد.

**کت:** گچ سبزی را ببینید که کت قرمزی را پوشیده است.

**توپ والیبال:** کتی را تصور کنید که به توپ والیبال ضربه می‌زند و بالا و پایین می‌پرد و سرویس می‌زند.

**گلدان:** گلدانی را ببینید که از ساقه‌های آن به جای گل، هزاران توپ والیبال آویزان است.

**نمکدان:** گلدانی داریم که به جای اینکه به آن آب دهیم، با نمکدان به آن نمک می‌پاشیم و گل‌های آن هم به سرعت در حال رشد هستند.

**عروسک شیشه‌ای:** نمکدانی را ببینید که عروسک شیشه‌ای را بغل کرده و برای آن لالایی می‌خواند.

**نکته:** اگر کلمه‌ای را راحت‌تر به خاطر می‌آوریم بدین معناست که تصویری که ساخته‌ایم تصویر بسیار خوبی بوده است و اگر کلمه‌ای را سخت به خاطر می‌آوریم به این دلیل است که آن تصویر را خوب توی ذهن خود مجسم نکرده‌ایم و یا شاید آن تصویر منطقی بوده و آن ۷ ویژگی سیستم تداعی و اتصالات را نداشته است.

### **چند نکته مهم در سیستم تداعی و اتصالات**

- حتما تصویر را به صورت کاملا واضح و روشن در ذهنتان ببینید. فقط جمله‌سازی نکنید، بلکه تصویر آن را ببینید.

- اصلاً ضرورت ندارد تصویر را برای مدت زیادی در ذهن نگه دارید، آن را برای یک لحظه در ذهنتان ببینید.
- هر تصویری را فقط به تصویر بعد و قبل از خودش مرتبط کنید. در این جا قرار نیست داستان سازی کنیم و تمام این تصاویر را به هم مرتبط کنیم.
- سعی کنید در تصویرسازی هایتان بیشتر از ویژگی مضحک و غیرعادی استفاده کنید، چون بسیار موثرتر است.
- در اوایل کار ممکن است برای تصویرسازی ۲ مشکل داشته باشید:
  ۱. تصویرسازی برایتان سخت باشد، ۲. تصویرسازی مضحک برایتان سخت باشد
 چون تاکنون همیشه سعی کردید که منطقی عمل کنید. برای رفع این مشکلات تمرین های زیر را انجام دهید.

**تمرین (برای رفع مشکل تصویرسازی):** اگر ذهنتان پر از کلمات و جملات است و نمی توانید خوب تصویرسازی کنید، این تمرین را انجام دهید. یک شی مثل یک مداد را جلوی چشمانتان بگیرید و خوب آن را نگاه کنید. بعد چشمانتان را ببندید و سعی کنید که تصویر آن را در ذهنتان مجسم کنید. اگر این تصویر مبهم است، چشمانتان را باز کنید و دوباره مداد را ببینید و بعد چشمانتان را ببندید و تلاش کنید تصویر روشن تری در ذهنتان مجسم کنید. آن قدر این کار را انجام دهید تا تصویر واضح و روشنی در ذهنتان ببینید.

**تمرین (برای رفع مشکل تصویرسازی):** در اتاقی که نشسته‌ایم اشیا را نگاه می‌کنیم و به خاطر می‌سپاریم. بعد بدون نگاه کردن تصویر را در ذهن مجسم کرده و می‌نویسیم. بعد بررسی می‌کنیم که کدام قسمت را نتوانستیم خوب مجسم کنیم.

همین کار را در مورد ویتترین بوتیک‌ها و مغازه‌ها انجام دهید، به این صورت که در مسیر خانه ویتترین مغازه را نگاه کنید وقتی به خانه رسیدید، سعی کنید تصویر ویتترین را در ذهن مجسم کنید و آن‌چه به خاطر می‌آورید بنویسید. فردا که دوباره از مقابل آن مغازه رد می‌شوید، ویتترین را نگاه کنید تا ببینید کدام قسمت‌ها را نتوانسته بودید به خوبی تصویرسازی کنید.

**تمرین (برای تصویرسازی بهتر و سریع عمل کردن):** رادیو گوش کنید و تلاش کنید تا مطالب را در قالب تصویر در ذهنتان مجسم کنید. گوینده صبر نمی‌کند شما تصویر را مجسم کنید و باعث می‌شود مجبور شوید تا خودتان را با سرعت گوینده تنظیم کنید و سریع عمل کنید.

## **تکنیک‌هایی دیگر برای تقویت حافظه**

### **۱. فاصله بین یادگیری**

یکی از دلایل خستگی مغز طولانی بودن زمان یادگیری است. سعی کنید زمان مطالعه را حدود ۴۰-۵۰ دقیقه تنظیم کنید.

## ۲. فهمیدن

با حفظ کردن مطلب نمی‌توان آن را به مدت طولانی نگه داشت و یادآوری کرد. در تکنیک‌های تقویت حافظه هم هدف ما حفظ کردن نیست. کارکرد مغز مانند معده است؛ معده برای هضم و جذب یک لقمه غذا زیاد به زحمت نمی‌افتد اما اگر چند لقمه را با هم در دهان بگذارید، نمی‌تواند خوب آن را هضم کنید. سعی کنید مطالب را خوب تجزیه و تحلیل کنید تا مغز هم به خوبی آن‌ها را هضم و جذب کند.

## ۳. به خاطر سپاری اشعار

با حفظ کردن شعرهایی که دوست دارید حافظه خود را تقویت کنید. می‌توانید اشعار را با «سیستم لایه لایه» حفظ کنید. به این صورت که ابتدا بیت اول را حفظ کنید، بعد بیت دوم را حفظ کنید، بعد برگردید از اول بیت اول و دوم را بخوانید. بعد بیت سوم را حفظ کنید و بعد از آن دوباره برگردید و بیت اول و دوم و سوم را بخوانید و الی آخر.

برای اینکه جای بیت‌ها را اشتباه نکنید از هر بیت یک کلمه برجسته انتخاب کنید و با استفاده از «سیستم تداعی و اتصالات» که گفتیم کلمه برجسته هر بیت را به کلمه برجسته بیت بعدی ارتباط دهید.

## جلسه ۱۷: تکنیک های تقویت حافظه (۳)

در این درس می‌خواهیم شماره کلمات را به خاطر بسپاریم به طوری که اگر از ما بپرسند دوازدهمین کلمه چه بود، سریع آن را به خاطر بیاوریم و دیگر نیازی به شمردن نباشد.

**تمرین:** ۲۰ کلمه زیر را با شماره یادداشت کنید

۱. چوب راست ۲. ترازو ۳. چراغ راهنما ۴. میز ۵. ستاره ۶. مکعب ۷. هفت تیر  
۸. پرگار ۹. پیپ ۱۰. کامیون ۱۱. توپ فوتبال ۱۲. ساعت ۱۳. سبزه ۱۴. ماه ۱۵.  
گلابی ۱۶. شطرنج ۱۷. حلب روغن ۱۸. حلقه طلا ۱۹. مینی بوس ۲۰. سیگار  
این کلمات را نگاه کنید و به خاطر بسپارید.

بعد از کسی بخواهید تا عدد را بگویید و شما کلمه را بگویید و یا کلمه را بگویید و شما عدد را بگویید.

این اعداد را به عنوان «الگوهای ثابت» در نظر می‌گیریم تا برای حفظ کردن ۲۰ تا کلمه، همیشه از آن استفاده کنیم.

اگر دقت کنید در تمرین قبل، هر کلمه با شماره خود ارتباط دارد. مثلا چوب راست شکل عدد یک است، ترازو ۲ کفه دارد، چراغ راهنما سه چراغ دارد، میز ۴ پایه دارد، ستاره ۵ تا پر دارد، مکعب ۶ وجه دارد، هفت تیر ۷ تا تیر دارد، پرگار شکل عدد ۸ است، پیپ شکل عدد ۹ است، کامیون ۱۰ تا چرخ دارد، در فوتبال

۱۱ بازیکن داریم، ساعت ۱۲ تا عدد دارد، سبزه را در ۱۳ به در گروه می‌زنیم، ماه شب ۱۴ کامل است، گلابی خودش شکل عدد ۵ و دمش شکل عدد ۱ است که میشود ۱۵، شطرنج ۱۶ تا مهره و یا ۱۶ خانه دارد، حلب روغن ۱۷ کیلویی است، طلای ۱۸ عیار، مینی‌بوس ۱۹ تا صندلی دارد، یک پاکت سیگار ۲۰ نخ سیگار دارد.

### تمرین: حال ۲۰ کلمه زیر را در نظر بگیرید

۱. دوچرخه ۲. سیب ۳. دوربین ۴. زنجیر ۵. ماشین ۶. کتاب ۷. فرش ۸. شهربازی  
۹. خانه ۱۰. دانشگاه ۱۱. اتو ۱۲. هتل ۱۳. مداد ۱۴. کاغذ ۱۵. صندلی ۱۶. جعبه  
۱۷. هواپیما ۱۸. چراغ ۱۹. درخت ۲۰. هندوانه

هر کدام از این کلمات را با سیستم تداعی و اتصالات به الگوی عدد (یعنی به کلمات تمرین قبل) ارتباط داده و با استفاده از آن شماره را به خاطر بسپارید. مثلاً با سیستم تداعی و اتصالات دوچرخه را به چوب راست ارتباط می‌دهیم به طور مثال چوب راستی که در حال دوچرخه سواری است و اگر از شما بپرسند شماره ۱ چه بود؟ چوب راست به خاطرتان می‌آید که در حال دوچرخه‌سواری بود پس شماره ۱، دوچرخه است.

اما اگر تعداد کلمات بیشتر از ۲۰ تا کلمه بود، چه کار کنیم؟ تا عدد ۲۰، شکل اعداد، با شکل الگوها شباهت داشت اما از ۲۱ به بعد با حروف اول اعداد رابطه دارد، مثلاً:

عدد	الگو	رابطه عدد و الگو
۲۱	دیوار	عدد ۲۱، دو (د) و یک (ی) است که دو حرف اول دیوار است.
۲۲	دود	عدد ۲۲، دو (د) و دو (د) است که دو تا (د) است.
۲۳	دست	عدد ۲۳، دو (د) و سه (س) است که دو حرف اول دست است.

در درس بعدی، الگوهای اعداد ۲۱-۱۰۰ را بیان خواهیم کرد.

**نکته:** اگر می‌خواهید کلمات را برای مدت طولانی به خاطر بسپارید علاوه بر اینکه با استفاده از سیستم تداعی و اتصالات بین دو کلمه ارتباط برقرار می‌کنیم، باید آن‌ها را زنجیروار هم به هم وصل کنید. بعد اولین و یا آخرین کلمه را به شخصی ربط می‌دهیم که کلمات را به او می‌گوییم و یا به مکانی که در آن هستیم.

## تکنیک‌های دیگر برای تقویت حافظه

### ۱. بررسی کارهای روزانه

شب، قبل از خواب یا هر وقت که فرصتی دست می‌دهد، کارهایی که در آن روز انجام دادید مرور کنید و به صورت تصاویر از مقابل چشمان خود رد کنید. مثلاً



صبح از خواب بیدار شدم، صورتم را شستم، نماز خواندم، همراه خانواده صبحانه خوردم، لباس پوشیدم، سر کار رفتم... اگر جایی را فراموش کرده‌اید، سعی کنید به خاطر بیاورید این کار باعث تقویت حافظه می‌شود.

## ۲. تمرکز فکر

منظورمان از تمرکز، دقت روی یک موضوع است به طوری که افکار دیگری ذهنمان را مشغول نکند. در درس آینده چندین تکنیک برای تمرکز فکر می‌گوییم.

## جلسه ۱۸: تکنیک های تقویت حافظه (۴)

### تکنیک های تمرکز فکر

۱. زمانی که کاری را انجام می دهید، هرگاه فکری غیر از آن موضوع ذهنتان را مشغول کرد آن را روی کاغذ بنویسید، تا بار ذهنی شما تخلیه شود. سعی کنید این افکار را به صورت کلمات کلیدی و بسیار خلاصه بنویسید و از داستان نویسی اجتناب کنید.

۲. بین کارهایتان فاصله نیندازید و کارتان را بلافاصله شروع کنید. حتی یک دقیقه هم وقت را هدر ندهید، چون از میزان تمرکز کم می کند.

۳. علاقه، شرط اساسی برای یادگیری است. چندین روش برای ایجاد علاقه وجود دارد. اول اینکه باید هدف را ببینیم مثلا تصور کنیم که پس از یادگیری این مبحث، به این هدف رسیده ایم تا در ما علاقه ایجاد شود. دوم اینکه، درباره موضوع مورد مطالعه اطلاعاتی کلی داشته باشیم، در این صورت در ما انگیزه، شور و شوق و علاقه مضاعفی ایجاد می شود.

یک روش جالب و شاید کمی مضحک برای ایجاد علاقه نسبت به کتابی که باید آن را بخوانیم، اینست که قبل از شروع مطالعه به مدت چند ثانیه با کتاب بازی و شوخی کنیم و با آن حرف بزنیم! البته مراقب باشید که در انجام این کار افراط نکنید.

### عوامل خواب آلودگی در هنگام مطالعه

۱. کندخوانی و مکث های طولانی

۲. وضعیت نادرست بدن در هنگام مطالعه مثلا وضعیت درازکش و یا لم دادن
۳. مطالعه با معده پر
۴. مطالعه در هنگامی که چشمانتان خسته است مثلا مطالعه بعد از تماشای تلویزیون و یا کار با کامپیوتر
۵. دستگاه گوارشتان خوب کار نمی‌کند. با خوردن یک سیب در روز این مشکل رفع می‌شود.
۶. مطلب سنگین و ثقیل است.
۷. نور و یا درجه حرارت اتاق مناسب نیست.

## الگوی اعداد ۲۰ تا ۱۰۰

در درس قبل گفتیم که الگوهای اعداد ۲۰ به بعد با حروف اول اعداد رابطه دارد که در این جا الگوی اعداد ۲۰ تا ۱۰۰ را می‌نویسیم و آن‌ها را حفظ می‌کنیم. اما پیش از نوشتن الگوها به نکات زیر دقت کنید:

۱. چون هفت و هشت هر دو با (ه) شروع می‌شوند برای اینکه این دو را با هم قاطی نکنیم به «هشت» می‌گوییم «مشت» و الگویی که برای آن می‌سازیم، به جای (ه) با (م) شروع می‌شود.
۲. الگوی عدد «صفر» کلمه «افسر» است.

۳. در الگوهایی مثل «دود» یا «دوچرخه» به نظر می‌رسد که حرف (و) بین دو (د) در دود و بین (د) و (چ) در دوچرخه، درست نیست ولی این اشکالی ندارد

چون (و) ابتدای هیچ عددی نیست. در مورد عدد ۴۴ و ۶۲ هم به همین صورت است.

۴. الگوی عدد ۳۴ غلط است چون بین (س) و (چ) الگوی «ساجمه» (ا) آمده است که عدد صفر است اما متاسفانه الگوی مناسب‌تری یافت نشد.

۲۱	دیوار	۳۱	سینی	۴۱	چینی
۲۲	دود	۳۲	سدر	۴۲	چدن
۲۳	دست	۳۳	سس	۴۳	چسب
۲۴	دوچرخه	۳۴	ساجمه	۴۴	چلچله
۲۵	دوپینگ	۳۵	سپر	۴۵	چپق
۲۶	دشت	۳۶	سشوار	۴۶	چشم
۲۷	دهکده	۳۷	سهند	۴۷	چهره
۲۸	دمپایی	۳۸	سماور	۴۸	چمدان
۲۹	دندان	۳۹	سنتور	۴۹	چنار
۳۰	ساز	۴۰	چادر	۵۰	پارو

هیزم	۷۱	شیر	۶۱	پیراهن	۵۱
هدهد	۷۲	شبدر	۶۲	پدال	۵۲
هسته	۷۳	شست	۶۳	پسته	۵۳
هچل	۷۴	شبچراغ	۶۴	پرچم	۵۴
هپلی	۷۵	شپش	۶۵	پپسی	۵۵
هشت پا	۷۶	شش	۶۶	پشه	۵۶
هلهله	۷۷	شهریار	۶۷	پهلوان	۵۷
هما	۷۸	شمع	۶۸	پماد	۵۸
هندوانه	۷۹	شنل	۶۹	پنکه	۵۹
مانتو	۸۰	هاون	۷۰	شانه	۶۰
		نیزه	۹۱	میکروفن	۸۱
		ندا	۹۲	مداد	۸۲
		نسخه	۹۳	مسواک	۸۳
		نوچه	۹۴	مچ	۸۴
		نپتون	۹۵	مپ	۸۵
		نشاسته	۹۶	مشک	۸۶
		زهنگ	۹۷	مهدی	۸۷
		نمکدان	۹۸	مملکت	۸۸
		ننو	۹۹	منقار	۸۹
		اسکانس صد تومانی	۱۰۰	نامه	۹۰

## جلسه ۱۹: تکنیک های تقویت حافظه (۵)

### مزیت تصویرسازی اعداد

تصویرسازی اعداد، علاوه بر این که نوعی بازی است و باعث تقویت روحیه می شود، موجب تقویت حافظه و فعال شدن دو نیمکره مغز نیز می شود. چون در این روش ما تصویر را می بینیم که کار نیمکره راست مغز است و به جای تصویر عدد را می گوئیم که اعداد هم کار نیمکره چپ مغز است؛ بدین ترتیب هر دو نیمکره مغز فعال می شوند.

### به خاطر سپاری عدد ۱۶ رقمی

عدد ۹۸۲۲۳۳۴۵۷۹۶۱۵۴۲۷ را در نظر بگیرید. برای به خاطر سپاری این عدد از شیوه تصویرسازی استفاده می کنیم. به این صورت که این اعداد را دو تا دو تا می کنیم و الگوی هر عدد را در ذهن مجسم می کنیم:

۹۸	۲۲	۳۳	۴۵	۷۹	۶۱	۵۴	۲۷
نمکدان	دود	سس	چپق	هندوانه	شیر	پرچم	دهکده

با استفاده از سیستم تداعی و اتصالات، این کلمات را به هم ربط می دهیم. به این صورت که نمکدان را به دود، دود را به سس، ...، پرچم را به دهکده ارتباط می دهیم.

سعی کنید این اعداد را یکبار از اول به آخر و بار دیگر از آخر به اول بگویید.

**تمرین:** با روش تصویرسازی عددی، شماره‌های دفترچه تلفن خود را حفظ کنید.

## تکنیک‌های دیگری برای تمرکز فکر

در جلسه گذشته تکنیک‌هایی برای افزایش تمرکز گفتیم، اکنون با تکنیک‌های بیشتری آشنا می‌شویم.

**۱. افزایش تمرکز با استفاده از رادیو:** صدای رادیو را بسیار کم کنید، تا جایی که اگر کمتر کنید دیگر متوجه نمی‌شوید که گوینده چه می‌گوید. سپس روی صدای گوینده متمرکز شوید. این کار باعث می‌شود تا تمام حواستان روی صدای رادیو متمرکز شود. علاوه بر این، این تمرین باعث افزایش دقت شنوایی می‌شود که بعداً درباره آن صحبت خواهیم کرد.

**۲. لب‌خوانی با استفاده از تلویزیون:** صدای تلویزیون را قطع کنید و تمام تمرکز خود را روی لب‌های گوینده متمرکز کنید و از روی لب‌های او تشخیص دهید که چه می‌گوید. البته این تشخیص هیچگاه به صد درصد نمی‌رسد چون تلفظ برخی کلمات یکسان است.

**۳. شمع روشن:** شمع روشنی را در فاصله یک متری در یک فضای تاریک قرار دهید. به مدت ۲ دقیقه بدون پلک زدن به آن نگاه کنید. بعد از ۲ دقیقه دست‌ها را روی چشمانتان بگذارید و سعی کنید تصویر شعله شمع را جلوی چشمانتان نگه دارید.

۴. **شمارش معکوس اعداد:** اعداد را به صورت برجسته و رنگی در ذهن تجسم کرده و به صورت معکوس شروع به شمارش کنید، برای ایجاد تمرکز بیشتر، می‌توانید اعداد را یکی در میان، دو تا در میان، سه در میان، ... هم بگویید. مثلاً می‌شمارید:

۴۰۰ (که در ذهنتان به صورت برجسته و قرمز تجسم کرده‌اید)

۳۹۶ (که در ذهنتان به صورت برجسته و سبز تجسم کرده‌اید)

۳۹۲ (که در ذهنتان به صورت برجسته و زرد تجسم کرده‌اید)

۳۸۸ (که در ذهنتان به صورت برجسته و آبی تجسم کرده‌اید)

۵. **آب کردن آدم برفی:** یک آدم برفی را در ذهن مجسم کرده و آن را در ۵ شماره آب کنید. مثلاً با شماره ۱، آدم برفی را بدون سر ببینید، با شماره ۲، قسمتی از تنه‌ی آن را آب کنید و به همین ترتیب تا شماره ۵ کل آدم برفی آب می‌شود. در مراحل بعدی این تمرین را با ۱۰ شماره یا ۱۵ شماره یا ۲۰ شماره انجام دهید.

۶. **فکر کردن به سه موضوع جداگانه در سه زمان جداگانه:** سه تا موضوع مشخص را انتخاب کنید مثلاً خاطره، هدف، رویداد و... به هر موضوع سه دقیقه فکر کنید. مثلاً سه دقیقه اول فقط به موضوع اول فکر کنید، سعی کنید به هیچ چیز دیگر فکر نکنید به خصوص به موضوع دوم و سوم. سه دقیقه بعد به موضوع دوم و به همین صورت سه دقیقه آخر به موضوع سوم فکر کنید.



## ۷. مطالعه در یک زمان و مکان مشخص:

در جایی که استراحت می‌کنید مطالعه نکنید و در جایی که مطالعه می‌کنید استراحت نکنید.

در کلاس‌ها یا سمینارها سعی کنید در جلو بنشینید چون در این صورت تعداد کسانی که جلوتر از شما هستند کمتر بوده و بنابراین تمرکز شما کمتر به هم می‌خورد.

در مورد زمان هم سعی کنید در بهترین زمان‌ها مطالعه کنید. صبح زود که مغز استراحت کرده، آمادگی بیشتری دارد و ۲۰ دقیقه مطالعه حدوداً برابر ۳۰ دقیقه مطالعه در میانه روز است. همچنین، ۱۰-۱۵ دقیقه قبل از طلوع آفتاب، هر دو نیمکره مغز فعال است، مطالعه در این زمان و حتی تلقینات نیز موثرتر واقع می‌شوند، می‌توانید در این زمان با تلقینات مناسب روز بهتری را برای خود بسازید؛ به این صورت که با خودتان بگویید: «من موفق و شاداب هستم و روحیه قوی دارم و...». زمان مناسب دیگر برای مطالعه، شب و قبل از خواب است چون بعد از آن، مغز قرار نیست کاری انجام دهد.

چند دقیقه بعد از مطالعه در همان مکان باقی بمانید و بلافاصله وارد محیط شلوغ نشوید تا مطالب به خوبی در ذهنتان جا بیافتد.

## جلسه ۲۰: تغذیه صحیح برای مغز

### خوراکی‌های مفید برای مغز

تمام میوه و سبزیجات برای مغز مفید هستند اما بعضی میوه‌ها و سبزیجات خاصیت بیشتری دارند که در این جا به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- سیب: همان‌طور که در درس‌های گذشته گفتیم، سیب برای گوارش، دندان و زیبایی مفید است و برای حافظه هم موثر است. سیب تازه، عطر خاصی دارد که باعث آرامش و تقویت حافظه می‌شود.
- مرکبات: پرتقال، لیمو، نارنگی و... ویتامین C و کلسیم دارند که خستگی جسمی و فکری را برطرف می‌کند.
- گلابی: برای طراوت و شادابی و حافظه خوب است
- انگور
- انار شیرین
- خرما
- موز

همچنین دو میوه هستند که خشک‌شده‌ی آن‌ها نسبت به میوه تازه خاصیت بیشتری دارند:

#### ۱. انجیر خشک

۲. کشمش: نوعی کشمش هم داریم به نام «مویز» که دانه‌های درشتی دارد و به خاطر فسفر و گلوکزی که دارد، مغز را تغذیه می‌کند. مخصوصاً مصرف آن به صورت ناشتا توصیه می‌شود.

- **سبزیجاتی مثل کاهو، کلم، شاهی، کرفس، جعفری، پیاز (پیاز به**  
خاطر وجود فسفر مفید است، پیاز سفید بهتر از پیاز قرمز است)
- **جوانه گندم:** در جوانه گندم و جگر سیاه، اسید گلوتامیک وجود دارد. این به اسید، به «اسید هوش» معروف است.
- **کنجد:** بسیار انرژی‌زا است. برای کارهای فکری و همچنین کارهای جسمی بسیار مفید است.
- **معجون عسل، کنجد و زعفران:** این معجون برای مغز، بسیار مفید است. امام صادق (ع) می‌فرمایند تاثیر این معجون به اندازه‌ای است که ممکن است شما را به جادو متهم کنند! ( ) ترکیب این سه باید به این صورت باشد که هر مقدار عسل در نظر می‌گیریم، نصف آن کنجد و کمی هم زعفران اضافه می‌کنیم. طریقه مصرف هم به این صورت است که روزانه بعد از صبحانه یک قاشق میل کنید.
- **تخم مرغ:** هم زرده و هم سفیده تخم مرغ برای مغز مفید است. به خصوص زرده تخم مرغ لسیتین دارد. تخم‌مرغ برای مادران حامله هم توصیه می‌شود که هم برای خود مادر مفید است و هم باعث می‌شود تا بچه باهوش و با استعداد شود.
- **لبنیات:** شیر یک غذای کامل است، ماست هم مفید است و هم باعث طول عمر می‌شود اما چون خواب آور است باید قبل از خواب استفاده شود. پنیر هم اگر زیاد مصرف شود، باید همراه با گردو مصرف شود.
- **گندر:** کندر، ماده گیاهی است که جویدن آن فراموشی را برطرف می‌کند. به اندازه یک نخود و هفته‌ای یکی دو مرتبه از آن استفاده کنید. گندر برای مادران حامله هم توصیه می‌شود.

- مغزها: بادام، گردو، پسته، ...
- آرمیوه‌ها: سعی کنید آرمیوه‌ها را بلافاصله بعد یا قبل از غذا مصرف نکنید تا ویتامین‌های آن به خوبی جذب بدن شود.

### خوراکی‌های مضر برای مغز

- داروهای مسکن، محرک و خواب آور
- چای پررنگ و قهوه که محرک مغز هستند نباید به مقدار زیاد مصرف نشود
- سرکه
- مشروبات الکلی و دخانیات

### تاثیر موسیقی بر روی حافظه

موسیقی خوب و مناسب در هنگام مطالعه باعث تمرکز، خلاقیت و کارایی بیشتر مغز می‌شود. موسیقی مناسب برای مطالعه باید سه ویژگی داشته باشد:

۱. ملایم باشد

۲. بدون کلام باشد

۳. خاطره‌ای را برای شما تداعی نکند

صداهاى طبیعت مثل صدای آبشار، صدای پرندگان و... هم می‌توانند موسیقی بسیار خوبی برای مطالعه باشند.

## تکنیک‌های تقویت حافظه

### • گذاشتن اشیا در جاهای مختلف

شاید برای شما هم پیش آمده که شی‌ای را در جایی می‌گذارید و فراموش می‌کنید و هر چقدر دنبال آن می‌گردید آن را پیدا نمی‌کنید. با این تمرین می‌توانید این مشکل را حل کنید.

یک شی کوچک مثلا یک تکه کاغذ رنگی را لای کتاب بگذارید و شماره صفحه را هم حفظ کنید، مثلا صفحه ۱۸۶ دیوان حافظ. بعد فردا سراغ آن کتاب بروید و شماره صفحه را به خاطر بیاورید و تکه کاغذ رنگی را بردارید. این کار را برای ۱۰-۱۵ روز انجام دهید. در این صورت حافظه شما شرطی می‌شود و عادت می‌کند که وقتی یک شی را جایی می‌گذارید، دقت بیشتری کند.

### • تقویت حافظه با انجام ذهنی محاسبات ریاضی

یکی از تکنیک‌های دیگر برای تقویت حافظه، وادار کردن مغز برای فعالیت است. انجام دادن ذهنی عمل ضرب و تقسیم یکی از این فعالیت‌هاست. در این جا واقعا هدف ما یادگیری ضرب و تقسیم نیست بلکه هدف ما تقویت حافظه است.

#### ۱. ضرب اعداد در ۵

برای انجام ضرب  $۵ \times ۸۲۴$  عدد ۸۲۴ را از چپ تقسیم بر ۲ می‌کنیم:

$$۸/۲=۴$$

$$۲/۲=۱$$

$$۴/۲=۲$$

(۶۵)

این سه عدد را کنار هم می‌گذاریم، اگر باقیمانده داشتیم یک ۵ هم جلوی عدد قبلی می‌گذاریم و اگر نداشتیم صفر می‌گذاریم. پس:

$$۸۲۴ \times ۵ = ۴۱۲۰$$

**مثال دیگر:** برای وقتی که باقیمانده داریم:  $۵ \times ۴۷۵ = ?$

$$۴/۲=۲$$

$۷/۲=۳$  (باقیمانده آن ۱ می‌شود)

$۱۵/۲=۷$  (باقیمانده دارد)

چون باقیمانده داریم، پس این بار ۵ می‌گذاریم. در نتیجه:

$$۴۷۵ \times ۵ = ۲۳۷۵$$

## ۲. ضرب اعداد در ۲۵

اگر عددمان ضربدر ۲۵ شود به جای ۲ تقسیم بر ۴ می‌کنیم،

- اگر باقیمانده ۱ بود ۲۵

- اگر باقیمانده ۲ بود ۵۰

- اگر باقیمانده ۳ بود ۷۵

- و اگر باقیمانده نداشتیم دو تا صفر می‌گذاریم.

**مثال (۱):**  $۲۵ \times ۸۴ = ?$

$$۸/۴=۲$$

$$۴/۴=۱$$

باقیمانده نداریم و دو تا صفر می‌گذاریم. در نهایت:

$$۲۵ \times ۸۴ = ۲۱۰۰$$

مثال (۲):

$$25 \times 651 = ?$$

$$6/4=1$$

$$25/4=6$$

$$11/4=2$$

باقیمانده ۳ است پس ۷۵ می‌گذاریم. در نهایت:

$$651 \times 25 = 16275$$

### ۳. محاسبه مربع اعداد

برای محاسبه مربع اعداد، ابتدا از یکی از اعداد یک یا چند رقم کم می‌کنیم و به همان مقدار به دیگری اضافه می‌کنیم. مثلاً برای محاسبه  $19 \times 19$  از یکی یک عدد کم و به دیگری یک عدد اضافه می‌کنیم و حاصلضرب زیر را انجام می‌دهیم:

$$360 = 18 \times 20$$

حال عددی را که برداشتیم به توان ۲ می‌رسانیم (یعنی  $1=1^2$ ) و به عدد قبلی اضافه می‌کنیم (یعنی  $1+361$ )، در نهایت:

$$19 \times 19 = 361$$

## جلسه ۲۱: آزمایش تقویم

آزمایش تقویم، تکنیک دیگریست برای تقویت حافظه. برای این کار کافیست فقط یک روز از یک سال را بدانیم و بعد بقیه روزها را از روی آن حساب کنیم. مثلاً «روز شنبه ۱ فروردین ۸۳» را مبنا قرار می‌دهیم.

آزمایش تقویم در ۲ مرحله صورت می‌گیرد:

۱. نیمه اول سال

۲. نیمه دوم سال

### آزمایش تقویم برای نیمه اول سال

یک تاریخ از نیمه اول سال انتخاب می‌کنیم:

«۲۲ مرداد چند شنبه است؟»

۱. مرداد پنجمین ماه سال است. تعداد ماه‌هایی که قبل از مرداد بوده را می‌شماریم و در ۳ ضرب می‌کنیم (۳ یک عدد ثابت است):

$$4 \times 3 = 12$$

۲. این عدد را با عدد روز (در این جا ۲۲) جمع می‌کنیم:

$$12 + 22 = 34$$

۳. ۱ را از حاصل کم می‌کنیم (عدد ۱ هم همیشه ثابت است):

$$34 - 1 = 33$$

(۶۸)



۴. عدد حاصل را تقسیم بر روزهای هفته (۷) می‌کنیم و باقیمانده را به دست می‌آوریم:

$$\text{باقیمانده } ۳۳/۷ = ۵$$

۵. باقیمانده را به شنبه اضافه می‌کنیم که در این جا می‌شود ۵ شنبه.

«۲۲ مرداد ۸۳، ۵ شنبه بوده است.»

### دو نکته:

۱. عدد ۳ که در این جا اضافه کردیم و گفتیم که یک عدد ثابت است، به خاطر اینست که هر ماه در نیمه اول سال، ۳۱ روز است و ۳ روز بیشتر از ۴ هفته دارد.
۲. عدد ۱ را که در محاسبات کم کردیم همان اولین روز سال است که در نظر گرفتیم و بعدا آن را کم می‌کنیم. می‌توانیم این عدد را کم نکنیم که در این صورت باقیمانده ما یک واحد بیشتر است.

### آزمایش تقویم برای نیمه دوم سال

«۱۶ آبان ماه ۸۳ چه روزی است؟»

۱. تعداد ماه‌های قبل از آبان را در ۲ ضرب می‌کنیم:

$$۷ \times ۲ = ۱۴$$

۲. این عدد را با عدد روز جمع می‌کنیم:

$$۱۴ + ۱۶ = ۳۰$$

۳. عدد حاصل را منهای ۲ می‌کنیم:

$$30 - 2 = 28$$

۴. باقیمانده عدد قبلی را بر تعداد روزهای هفته (۷) به دست می‌آوریم:

$$\bullet = 28 / 7$$

پس: «۱۶ آبان ۸۳ روز شنبه است.»

### تکنیک‌هایی برای پرورش دقت

ما اطلاعات خود را از قوای پنج‌گانه خود به دست می‌آوریم که سهم هر کدام از قوه‌ها در به دست آوردن اطلاعات حدوداً به صورت زیر است:

• قوه بینایی: ۷۵ درصد

• قوه شنوایی: ۱۳ درصد

• قوه لامسه: ۶ درصد

• بویایی: ۳ درصد

• قوه چشایی: ۳ درصد

در مبحث پرورش دقت، قصد داریم این ۵ قوه را تقویت کرده و با تقویت دقت هم این حافظه‌ها را تقویت کنیم.

**تمرین (برای سنجش دقت):** فرض کنید اتوبوسی را می‌رانید. این اتوبوس ۵۰ مسافر دارد. اتوبوس در ایستگاه اول می‌ایستد و ۵ مسافر پیاده می‌شوند و ۱۰ نفر سوار می‌شوند. در ایستگاه بعدی ۱۰ نفر پیاده و ۵ نفر سوار می‌شوند. در دو ایستگاه بعدی، در هر ایستگاه ۵ نفر پیاده می‌شوند و کسی هم سوار نمی‌شود. در ایستگاه بعدی پس از توقف، اتوبوس دچار نقص فنی شده و روشن می‌شود. در این میان ۱۵ نفر که عجله داشتند، پیاده می‌شوند و می‌روند. پس از مدتی نقص فنی برطرف شده و اتوبوس به راه می‌افتد. چون اتوبوس با تاخیر به ایستگاه بعدی می‌رسد، تعداد مسافر بیشتری در آن ایستگاه سوار می‌شوند که تعداد آن‌ها ۲۵ نفر است، ۱۲ نفر هم پیاده می‌شوند. در ایستگاه آخر همگی پیاده می‌شوند.

۱. اسم راننده اتوبوس چیست؟

۲. اتوبوس در چند ایستگاه توقف داشت؟

۳. در آخرین ایستگاه چند نفر پیاده شدند؟

### پاسخ‌ها:

۱. راننده اتوبوس شما هستید.

۲. ۷ ایستگاه

۳. ۳۹ نفر (دقت کنید که باید راننده را هم حساب کنید)

## جلسه ۲۲: پرورش دقت

در درس قبل گفتیم که در مبحث پرورش دقت، قصد داریم این ۵ قوه را تقویت کنیم.

### تقویت قوه‌ی بینایی

از قوه بینایی شروع می‌کنیم. چه کار کنیم تا از ضعف قوه بینایی جلوگیری کنیم؟ روش‌های ساده‌ای برای جلوگیری از ضعف قوه بینایی وجود دارد که همه با آن آشنا هستیم: نمالیدن چشم با دست، تنظیم نور مناسب هنگام مطالعه، نگاه نکردن مستقیم به نور خورشید، رعایت فاصله چشم تا تلویزیون،... یک روش برای تقویت چشم اینست که هویج، گوجه خام و جگر سفید را بپزید و بخار آن را با چشم در تماس قرار دهید. همچنین خوردن جگر سفید هم مفید است.

**تمرین ۱ (از کل به جز):** این تمرین برای تمرکز هم مناسب است. یک ساختمان را نگاه کنید. بعد شروع کنید به نگاه کردن به جزئیات که مثلا چند طبقه و چند واحد است هر واحد چند اتاق و چند در دارد؟

**تمرین ۲:** فیلمی را تماشا کنید. پس از پایان فیلم، از کسی درخواست کنید تا از شما سوالاتی درباره جزئیات آن مثلا رنگ لباس بازیگران و... بپرسد.

**تمرین ۳:** سعی کنید صورت افرادی را که می‌شناسید در ذهن مجسم کنید و تمام جزئیات آن را به خاطر بیاورید: خال‌ها، جوش‌ها، چروک‌ها،...

**تمرین ۴:** ورزش تنیس روی میز موجب حرکت چشم‌ها و تقویت قوه بینایی می‌شود.

### تقویت قوه شنوایی

**تمرین ۱:** کم کردن صدای رادیو که قبلاً گفتیم.

**تمرین ۲:** به یک موزیک گوش می‌کنید و دقت کنید که از چه سازهایی در آن استفاده شده است؟ اگر اسم سازها را بلد نیستید دقت کنید تا متوجه شوید که تعداد سازهایی که برای ساخت موزیک استفاده شده چند تا است؟ اگر تعداد سازها را متوجه نشدید، به زیر و بم آهنگ توجه کنید، به نت‌های ریز و نت‌های درشت دقت کنید.

**تمرین ۳:** وقتی در یک مکان هستید، سعی کنید فقط به یک صدای خاص دقت کنید مثلاً وقتی در خیابان هستید، فقط به صدای بوق‌ها دقت کنید و یا وقتی در پیاده‌رو هستید فقط به صدای پای عابرین گوش دهید.

## تقویت قوه لامسه

**تمرین:** یک پارچه زبر مثل کتان، یک پارچه نرم مثل پشم و یک پارچه لطیف مثل حریر را انتخاب کنید. این سه پارچه را با چشم باز لمس کنید و سپس چشمانتان را ببندید و سعی کنید تا جنس آن را تشخیص دهید. این تمرین را آن قدر انجام دهید تا با لمس نوک انگشتانتان سریعاً آن را تشخیص دهید. این تمرین را می‌توانید با میوه‌ها هم انجام دهید.

## تقویت قوه بویایی

**تمرین:** چند عطر و یا چند گل آماده کنید. با چشمان بسته عطرها و یا گل‌ها را بو کنید و سعی کنید هر کدام از آنها را تشخیص دهید.

## تقویت قوه چشایی

**تمرین:** در هنگام خوردن خوراکی‌ها، دقت کنید که هر خوراکی چه مزه‌ای دارد و هر مزه را کدام قسمت زبان حس می‌کند؟



## طریقه به خاطر سپردن کلمات معنی

در درس‌های گذشته طریقه به خاطر سپردن «کلمات ذات» را گفتیم. اکنون می‌خواهیم طریقه به خاطر سپردن «کلمات معنی» مثل محبت، ایثار، عشق،... را بیاموزیم. بعضی از این کلمات را می‌توان در ذهن مجسم کرد مثلاً ایثار را با تصویر یک شهید، عشق را با تصویر دو قلب که یکی شده‌اند، قدرت را با یک وزنه بردار،...

اما کلمات سخت مثل اگزستانسالیسم، بنادریل، کورتکس و... را چگونه به خاطر بسپاریم؟

دو روش به کار می‌بریم:

**روش اول:** کلمه را به چند کلمه مجزا تقسیم کرده و سعی می‌کنیم با سیستم اتصالات و تداعی که قبلاً آموختیم آن کلمات را به هم متصل کنیم.

مثلاً برای به خاطر سپاری کلمه «بنادریل» که اسم نوعی شربت است، آن را به دو کلمه «بنا» و «دریل» تقسیم می‌کنیم، در ذهن خود یک بنا را تصور می‌کنیم که با دریل گلوی کسی را سوراخ می‌کند و در آن شربت می‌ریزد.

**نکته:** در این روش کمی احتمال اشتباه زیاد است.

**روش دوم:** این روش کمی وقت‌گیرتر ولی دقیق‌تر است. در این روش می‌خواهیم مشابه کاری که در تصویرسازی عددی انجام دادیم، تکرار کنیم. در زبان فارسی ۳۲ حرف داریم، هر دسته از حروف را که مشابه هم هستند در کنار هم قرار داده و به آن‌ها یک عدد نسبت می‌دهیم. مثلاً به صورت زیر:

الف	۱
ب پ ت ث	۲
ج چ ح خ	۳
د ذ ر ز ژ	۴
س ش ص ض ط ظ	۵
ع غ ف ق	۶
ک گ	۷
ل	۸
م ن	۹
ی	۰

در اینجا برای کلمه بنادریل داریم:

ب	ن	ا	د	ر	ی	ل
۲	۹	۱	۴	۴	۰	۸

پس عددی که با این حروف ساخته می‌شود ۲۹۱۴۴۰۸ است که با استفاده از تصویرسازی عددی و سیستم اتصالات و تداعی، آن را به خاطر می‌سپاریم.

۸	۴۰	۱۴	۲۹
پرگار	چادر	ماه	دندان

اما چه طور اشتباه نکنیم که مثلا پنادریل است یا بنادریل؟ پاسخ ساده است، چون قبلا یک مرتبه کلمه را دیده‌ایم مشکلی برای تشخیص آن نخواهیم داشت.



## طریقه به خاطر سپاری اسامی مخترعین و مکتشفین

کشورهایی که مخترع و مکتشف زیاد دارند را در نظر می‌گیریم و الگویی که آن کشور را به خاطر ما می‌آورد را در ذهن مجسم می‌کنیم مثلاً

آلمان – هیتلر

انگلستان – ملکه انگلیس

آمریکا – مجسمه آزادی

اسکاتلند – مردان دامن پوش

فرانسه – برج ایفل

- کاشف آسپرین یک نفر آلمانی به نام «درسر» بود هیتلر را مجسم کنیم که در سرش به جای مغز آسپرین است!
- یک نفر انگلیسی به نام «وایت هد» (کله سفید) مخترع اژدر (موشک زیردریایی) بوده است. تصور کنید که ملکه انگلیس به جای گل‌سر، به سرش اژدر زده و کله‌اش سفید شده است!
- کمباین یا ماشین درو توسط یک نفر آمریکایی به نام «مور» اختراع شده است. تصور کنید که مجسمه آزادی پشت کمباین نشسته است و در حال دروی مورچه‌ها (مور) است!
- تلویزیون توسط یک نفر اسکاتلندی به اسم «برد» اختراع شده است. فرض کنید در حال تماشای تلویزیون هستید که یک مرد دامن‌پوش می‌آید و تلویزیون را با خودش می‌برد. شما می‌گویید: «ای وای! تلویزیون رو برد (همان برد با کمی لهجه)!»

- گوشی پزشکی توسط شخصی فرانسوی به نام «لان» اختراع شده است. تصور کنید که گوشی پزشکی پرواز می‌کند و لانه‌اش هم در بالای برج ایفل است!

## جلسه ۲۳: تکنیک‌های تقویت حافظه (۶)

### تقطیع، روشی برای حفظ کردن کلمات

«تقطیع» یعنی قطعه قطعه کردن کلمات. در این جا می‌خواهیم برای حفظ کردن چند کلمه، حرف‌های اول کلمات را برداشته و آن‌ها را به هم وصل کنیم تا یک کلمه «بامعنی» و یا «بی‌معنی» به دست بیاید.

نمونه‌هایی از این کلمات را در زندگی روزمره می‌شنویم مثلاً «ناجا» یعنی «نیروی انتظامی جمهوری اسلامی». ناجا یک کلمه «بی‌معنی» است ولی در مواردی هم این کلمه «بامعنی» است مثل «هما» یعنی «هوایمایی ملی ایران».

مزیت این روش اینست که به جای حفظ کردن چند کلمه، تنها یک کلمه حفظ می‌کنیم و با یادآوری آن کلمه، تمام آن چند کلمه برای ما تداعی می‌شود.

این روش علاوه بر این که برای به خاطر سپردن و حفظ کردن به کار می‌رود موجب تقویت حافظه نیز می‌شود.

**مثال ۱:** آثار نظامی گنجوی «ملخ‌ها» است یعنی «مخزن‌الاسرار، لیلی و مجنون، خسرو و شیرین، هفت پیکر، اسکندرنامه»

با استفاده از سیستم اتصالات و تداعی نیز می‌توانیم این آثار را به خاطر بسپاریم، مثلاً می‌توان تجسم کرد یک فرد نظامی روی یک گنجه‌ای نشسته و یک مخزنی پر از اسرار هم جلوی او نشسته است. لیلی و مجنون، و خسرو و شیرین هم جلوی او نشسته‌اند، آن طرف هم هفت پیکر روی زمین افتاده است،

ناگهان اسکندر می‌آید و یک نامه هم همراه خود دارد و می‌گوید: این چه وضعه؟!

**مثال ۲:** پیامبر اسلام به کشورهای «حرام» نامه نوشت، این کشورها عبارت بودند از «حبشه، روم، ایران و مصر».

### عوامل برانگیزاننده توان فکری

- بهتر است میز و صندلی متناسب با قد باشد.
- خودکارها روان و خوشرنگ باشند.
- رنگ فضایی که در آنجا مطالعه می‌کنیم روشن و خوشرنگ باشد.
- نور، مناسب باشد.
- هوا، معتدل باشد.

### عواملی که روی توان فکری تاثیر منفی می‌گذارد

- **عاطفه:** عاطفه قوه‌ای است که قوه درک و دقت را کم می‌کند. باید عاطفه را تربیت کنیم، اما این بدان معنا نیست که باید قوه عاطفه را حذف کنیم بلکه باید قوه درک و ارزشیابی را در خود بالا ببریم. برای این کار هفته‌ای چند دقیقه با خود خلوت کرده و خودتان را به صورت منطقی و نه احساسی از دید «دیگران» بررسی و تجزیه و تحلیل کنید.
- **خشم و عصبانیت:** در هنگام خشم، غدد فوق کلیوی، آدرنالین ترشح می‌کنند که کل سیستم بدن و از جمله حافظه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای غلبه بر خشم:

- عواملی که باعث ایجاد خشم می‌شوند را به حداقل برسانید:  
گرسنگی، خستگی، مریضی،...
- بین خشم و عکس‌العمل با کارهایی مثل نفس عمیق کشیدن، شمارش اعداد و... فاصله بیندازید.
- هنگام خشم دمای بدن افزایش می‌یابد، خوردن آب خنک باعث پایین آمدن دمای بدن و فرو نشستن خشم می‌شود.
- تغییر حالت دهید مثلاً اگر ایستاده اید بنشینید، اگر نشسته‌اید در صورت امکان دراز بکشید.
- تمرینات ریلکسیشن و تن‌آرامی را که در جلسه اول گفتیم، انجام دهید.

- **یادگیری اجباری:** گفتیم علاقه شرط اساسی برای یادگیری است و یادگیری اجباری هم روی حافظه تاثیر منفی می‌گذارد. روش‌هایی هم برای افزایش علاقه گفتیم، از جمله تعریف هدف، به دست آوردن اطلاعات (ابتدا مباحثی که دوست داریم را بخوانیم و کمی اطلاعات به دست آوریم تا برای مطالعه بقیه مطالب انگیزه پیدا کنیم)، بازی کردن با کتاب و...
- **بیماری‌های مغز:** مثل آلزایمر و...
- **تغذیه نامناسب:** که در جلسات قبل بحث شد.

### تقویت حافظه با انجام ذهنی محاسبات ریاضی

- حاصلضرب اعداد دو رقمی که رقم یکان آن‌ها ۱ است

مثال (۱):  $21 \times 41 = ?$

۱. رقم دهگان را یک‌بار با هم جمع کرده و یک‌بار در هم ضرب می‌کنیم

$$2 \times 4 = 8$$

$$2 + 4 = 6$$

۲. یک عدد ۱ هم جلوی آن می‌گذاریم می‌شود

$$21 \times 41 = 861$$

**نکته مهم:** اگر جمع دو عدد از ۱۰ بزرگتر شد، رقم دهگان آن را به حاصل ضرب دو دهگان عدد اضافه می‌کنیم و فقط رقم یکان آن را نگه می‌داریم.

$$81 \times 71 = ? \quad \text{مثال (۲):}$$

$$8 \times 7 = 56$$

$$8 + 7 = 15$$

(در این جا جمع دو عدد از ۱۰ بزرگتر شد، رقم دهگان آن یعنی ۱ را به ۵۶ اضافه می‌کنیم که می‌شود ۵۷، و ۵ را نگه می‌داریم)

عدد ۱ را هم جلوی ۵۷۵ می‌گذاریم، در نهایت:

$$81 \times 71 = 5751$$

• مربع اعداد دو رقمی که رقم یکان آن‌ها ۵ است

$$35 \times 35 = ? \quad \text{مثال:}$$

۱. از رقم دهگان یکی از اعداد، یکی برداشته و رقم دهگان دیگری را نگه می‌داریم

$$3 \text{ و } 4$$

$$(82)$$

۲. دو دهگان حاصل را در هم ضرب می‌کنیم

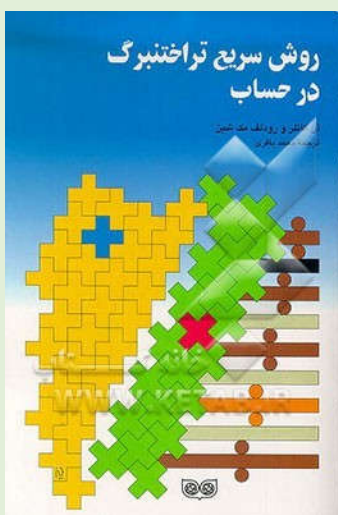
$$3 \times 4 = 12$$

۳. یک ۲۵ جلوی عدد حاصل می‌گذاریم

۱۲۲۵

### معرفی دو کتاب برای تقویت حافظه:

۱. می‌توانید روش‌های محاسباتی بیشتری را در کتاب «روش‌های سریع تراختنبرگ در حساب» نوشته‌ی «آن کاتلر» و «رودلف مک شین» بیابید.



۲. کتاب «تکنیک‌های تقویت حافظه» نوشته کوین ترودا نیز کتابی خوب برای تقویت حافظه است.

## جلسه ۲۴: تکنیک‌های تقویت حافظه (۷)

**تمرین:** ۱۹ کلمه زیر را با روش‌هایی که در درس‌های قبل گفتیم به خاطر بسپارید:

۱. صمیمیت	۲. محبت	۳. وفاداری	۴. مغز
۵. حافظه	۶. تلویزیون	۷. ذهن برتر	۸. دوربین
۹. مجسمه	۱۰. گلدان	۱۱. سنتور	۱۲. اتومبیل
۱۳. چمدان	۱۴. رایانه	۱۵. مخترع	۱۶. ابتکار
۱۷. صندوق	۱۸. موکت	۱۹. میز	

از تصویرسازی عددی و سیستم اتصالات و تداعی استفاده می‌کنیم:

عدد ۱ که یک چوب راست بود را به صمیمیت ربط می‌دهیم

محبت را به ترازو

وفاداری را به چراغ راهنما

و الی آخر...

**نکته:** ما تا ۱۰۰ الگو را گفتیم برای تعداد کلمات بیشتر، لازم نیست برای تمام اعداد الگو بسازیم به طور مثال برای ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تنها کافیست برای ۲۰۰، ۳۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰، ۶۰۰، ۷۰۰، ۸۰۰، ۹۰۰ و ۱۰۰۰ الگو بسازیم و بقیه اعداد را



به صورت ترکیبی در نظر می‌گیریم؛ مثلاً برای عدد ۱۴۲ الگوی ۱۰۰ و ۴۲ را به آن کلمه ربط می‌دهیم.

**تمرین:** اسامی ۱۱۴ سوره قرآن را به خاطر بسپارید. مثلاً سوره ۹ سوره توبه است، الگوی عدد ۹ پیپ بود، می‌توانیم تصویری را مجسم کنیم که در آن شخص از کشیدن پیپ، توبه می‌کند.

**تمرین (مجله خوانی):** الگوی شماره صفحه را به موضوع آن صفحه ربط دهید.

## به خاطر سپاری اسم‌ها و چهره‌ها با یک بار دیدن و یا شنیدن

### ۱. به خاطر سپاری اسم‌ها

به خاطر سپاری اسم‌ها را در ۵ مرحله انجام می‌دهیم:

۱. وقتی به شخص می‌رسید نام شخص را بگویید و تکرار کنید. مثلاً سلام آقای محمدی و یا خوشبختم آقای محمدی و...

۲. درباره نام شخص نظری بدهید مثلاً شما با فلانی نسبت دارید، اسم زیبایی دارید،...

۳. نام شخص را هجی کنید.

۴. در گفتگوهای اولیه، نام شخص را به کار ببرید.

۵. در هنگام خداحافظی نام شخص را هم اضافه کنید، مثلا خداحافظ آقای محمدی.

## ۲. به خاطر سپاری چهره‌ها

هر چهره‌ای مشخصه مربوط به خودش را دارد که ما را برای به خاطر سپاری کمک می‌کند. به مشخصات چهره دقت کنید مثلا خال صورت، چاک چانه، مدل مو،... و بعد این مشخصات را با سیستم اتصالات و تداعی به او به نسبت دهید.

**تمرین:** عدد زیر را به خاطر بسپارید و آن را از اول به آخر و از آخر به اول بگویید

۵۹۴۶۷۸۱۱۳۹۸۴۱۲۷۳۶۰۵۴۴۳۱۷۹۲۵۶۳۷۲۶

## جلسه ۲۵: یادگیری زبان‌های خارجی

متأسفانه به خاطر مشکل سیستم آموزشی ما، اکثر فارغ‌التحصیلان دبیرستان و دانشگاه قادر به مکالمه زبان انگلیسی نیستند. در این جا ما قصد نداریم زبان انگلیسی یاد بدهیم، بلکه می‌خواهیم روش یادگیری زبان انگلیسی را شرح دهیم.

### یادگیری واژه‌ها و لغت

بدترین و ابتدایی‌ترین روش برای یادگیری لغت جدیدی که در متن می‌بینیم اینست که به دیکشنری مراجعه کنیم. بهترین کار اینست که معنی لغت را حدس بزنیم و این کار را با استفاده از لغت قبل و بعد انجام می‌دهیم. ابتدا سعی می‌کنیم متن را از ابتدا به انتها بخوانیم و بعد به لغات جدید پردازیم.

وقتی به دیکشنری مراجعه می‌کنیم و معنی آن لغت را می‌بینیم، ابتدا باید سعی کنیم تصویر آن را در ذهن مجسم کنیم، سپس سعی می‌کنیم با آن جمله بسازیم تا بعداً در محاوره دچار مشکل نشویم. ولی این هم کافی نیست باید تصویر آن جمله را هم در ذهن بسازیم.

همچنین بهتر است از دیکشنری انگلیسی به انگلیسی استفاده کنید.

### یادگیری املائی لغات

معمولاً وقتی املائی لغتی را مشکل داریم، آن را بارها می‌نویسیم تا یاد بگیریم اما این روش خوبی نیست. ما می‌خواهیم با زحمت کم نتیجه بهتری به دست بیاوریم، اگر زحمت در جهت صحیح باشد، نتیجه آن بهتر خواهد بود.

برای یادگیری املاي لغات، دو روش داریم:

۱. **مجسم کردن لغات:** ابتدا یک بار لغت را روی کاغذ بنویسید و بعد آن

لغت را در ذهنتان مجسم کنید.

۲. **تهیه لیست از لغت جدید:** لیستی از لغات جدید را تهیه کنید. این لغات

را در معرض دید بگذارید تا در طول روز بیشتر نگاهتان به آن بیفتد. زیر

قسمت‌هایی که مشکل دارید، خط بکشید و یا آن را با رنگ دیگری

بنویسید.

## یادگیری گرامر

ابتدا ساختارهای اساسی و پایه را یاد بگیرید و بعد از تسلط پیدا کردن بر آنها

به سراغ ساختارهای پیچیده‌تر بروید.

برای یادگیری گرامر از سیستم هشت مرحله‌ای استفاده کنید.

## یادگیری مکالمه و محاوره

بهترین روش برای یادگیری مکالمه اینست که در بین آن ملت‌ها باشیم تا آن

زبان را یاد بگیریم اما مطمئناً این کار برای همه ما امکان‌پذیر نیست. بنابراین

یکی از بهترین روش‌ها، استفاده از فایل‌های صوتی زبان است، همچنین توصیه

می‌شود از فایل‌هایی استفاده کنید که زبان مادری گوینده‌ی آن، همان زبان باشد.

در ۵ مرحله از فایل صوتی استفاده می‌کنیم:

۱. حداقل سه مرتبه به هر فایل گوش می‌کنیم و لغات جدیدی که می‌شنویم را تکرار کنیم.
۲. برداشتی که از آن نوار داشتیم را روی کاغذ می‌نویسیم.
۳. کتاب را باز می‌کنیم و همزمان با گوش دادن به فایل صوتی متن را نگاه می‌کنیم.
۴. بدون استفاده از فایل صوتی فقط متن را می‌خوانیم و با روشی که گفتیم معنی لغات جدید را یاد می‌گیریم.
۵. بدون استفاده از کتاب دوباره به فایل صوتی گوش داده و دوباره خودمان را تست می‌کنیم.

## جلسه ۲۶: یادگیری مطالب محاسباتی

### به یادسپاری فرمول‌ها

فرمول‌ها را نمی‌توان با استفاده از روش کلمات کلیدی که قبلاً گفتیم، خلاصه کنیم، چون فرمول‌ها خلاصه‌تر و یا کلیدی‌تر از این نمی‌شوند. بنابراین سعی می‌کنیم در الگوهایی که می‌کشیم فقط «فرمول‌های مهم» را بنویسیم و در کنار آن مثال‌ها و یا کاربردهای آن را می‌نویسیم. در یادگیری مطالب محاسباتی هم، از همان روش هشت مرحله‌ای که برای مطالعه گفتیم، استفاده می‌کنیم.

### روش یادگیری سریع سوال جواب یا تقسیم صفحه

این روش یادگیری برای کسانی که نزدیک امتحانات هستند و وقت استفاده از روش مطالعه ۸ مرحله را ندارند مناسب است. این روش، نسبت به روش سنتی بهتر است ولی کامل‌ترین روش برای مطالعه همان روش ۸ مرحله‌ای است. روش کار به این صورت است که یک صفحه کاغذ را به صورت زیر تقسیم می‌کنیم:

موضوع:
سوال: .....؟ (شماره صفحه)
جواب: .....

مبحثی که می‌خواهیم بخوانیم را نگاه می‌کنیم. قبلاً گفتیم که قبل از مطالعه سوال مطرح می‌کنیم اما در این روش، بعد از خواندن، سوال طرح می‌کنیم مثل معلمی که می‌خواهد برای امتحان سوال طرح کند. به طور مثال:

موضوع: اجتماعی شدن
سوال ۱. مفهوم اجتماعی شدن؟ (صفحه ۱۰۵) جواب: .....
سوال ۲. عوامل اجتماعی شدن؟ (صفحه ۱۰۷) جواب: .....
سوال ۳. چند نظریه در رابطه با اجتماعی شدن؟ (صفحه ۱۱۲) جواب: .....

بعد از طرح سوالات، ابتدا درباره جواب سوالات فکر می‌کنیم، بعد کتاب را نگاه می‌کنیم و جواب را به صورت «کلیدی» یادداشت می‌کنیم.

### مراحل زودآموزی در کلاسهای درس

#### ۱. پیش مطالعه هر درس قبل از رفتن به سر کلاس

- برای این کار حدود ۵ دقیقه کافیت.
- پیش مطالعه را می‌توان شب قبل یا همان روز انجام داد.
- سعی کنید درخت حافظه رسم کنید و کلمات کلیدی را هم یادداشت کنید.

## ۲. تمرکز کامل در کلاس درس با وضعیت گیرا و پذیرا

- از لحاظ فیزیکی، درست نشستن در سر کلاس بسیار مهم است. کج نشینید و لم ندهید.
- از لحاظ ذهنی هم پیش مطالعه و یادداشت برداری در کلاس لازم است.

## ۳. مرور مطالب و تکمیل یادداشت‌ها بلافاصله بعد از کلاس

این کار را بعد از کلاس و در حدود ۵ دقیقه انجام دهید.

## ۴. مرور الگوی یادآوری درسهای قبلی که تاریخ مرور آنها فرارسیده است

همیشه به یاد داشته باشید که مرور مقدم بر خواندن است.



## جلسه ۲۷: عوامل تقویت روحیه

### تکنیک‌های تقویت روحیه و اعتماد به نفس

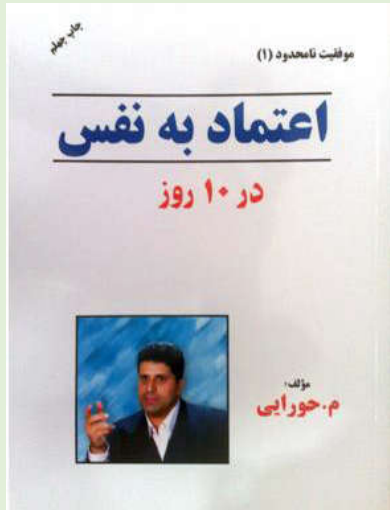
اعتماد به نفس مادر موفقیت است و شک و تردید پایه‌های موفقیت را نابود می‌کند. کسانی که اعتماد به نفس ضعیف دارند، نتایج ضعیفی هم کسب می‌کنند.

کسانی که اعتماد به نفس ندارند برنامه ریزی می‌کنند ولی نمی‌توانند آن را انجام دهند، این افراد باید برنامه‌های کوچک طرح کنند مثلاً ابتدا یک برنامه ۱۰ دقیقه‌ای برای خود بریزند و به آن عمل کنند و بعد سعی کنند مثلاً یک برنامه ۲۰ دقیقه‌ای، ۳۰ دقیقه‌ای، یک ساعته، ... برای خود طرح کنند.

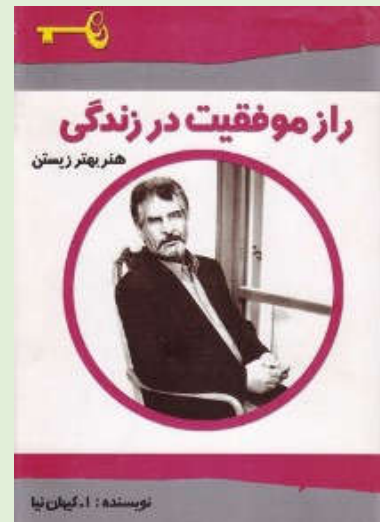
کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند مدام می‌پرسند که آیا می‌توانم؟ آیا شکست نخواهم خورد؟ و... علاوه بر این متاسفانه دیدشان به زندگی منفی است و مرتب از جملاتی مثل: من بدبختم، من بدشانسم، من لب دریا هم بروم باید با خودم آب ببرم و... استفاده می‌کنند اما کسانی که اعتماد به نفس خوبی دارند، با افراد مجرب مشاوره می‌کنند و برای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند.

باید یادمان باشد که «خواستن» در صورتی «توانستن» است که منجر به تصمیمی شود که به عمل منتهی شود و آن عمل هم در جهت درست باشد. در واقع باید تلاش ما تحت دانش صحیح باشد.

## معرفی چند کتاب:



- اعتماد به نفس در ۱۰ روز، مجتبی حورایی



- راز موفقیت در زندگی، دکتر اصغر کیهان نیا

- سری کتابهای آنتونی رابینز، کواین و کترین پاندر



## نکات کلیدی برای افزایش اعتماد به نفس

۱. **اعتقاد و ایمان:** کسی که ایمان ندارد در هنگام مواجهه با مشکلات روحیه خود را از دست می‌دهد ولی کسی که ایمان دارد در مشکلات با منبع انرژی خود ارتباط برقرار کرده و شارژ می‌شود.

۲. **احترام و عشق به خویشتن:** خودمان را دوست داشته باشیم به ظاهرمان اهمیت بدهیم.

۳. **یادآوری دارایی‌ها و نقاط قوت:** سلامتی، انرژی، پدر و مادر، سواد و دانشی که داریم و دوستان خوب، همه دارایی‌ها و نقاط قوت ما هستند. پول و ثروتی هم که داریم، اگر به طریق درست از آن استفاده کنیم جزو دارایی‌های ماست. پول مانند آتشی است که اگر آن را مهار کنیم می‌توانیم از آن برای گرم کردن، غذا پختن و... استفاده کنیم ولی اگر آن را مهار نکنیم، زندگی ما را به آتش می‌کشد.

۴. **حالت درست:** هنگام راه رفتن سر خود را بالا بگیرید، قدم‌های بلند و محکم بردارید. کسی که به این طریق راه می‌رود، زندگی جهت‌دار و هدف‌داری دارد. می‌گویند اگر می‌خواهید پولدار شوید ادای آدمای پولدار را در بیاورید، شما هم اگر می‌خواهید اعتماد به نفس داشته باشید، ادای آدمهایی را در بیاورید که اعتماد به نفس دارند.

۵. **خواب مناسب:** خواب یعنی شارژ دوباره که باعث افزایش قدرت و اعتمادبنفس شما می‌شود.

۶. **تبسم:** تبسم هم چهره را زیباتر نشان می‌دهد و اعتمادبنفس را بیشتر می‌کند.

۷. **مثبت اندیشی:** مثبت اندیشی به معنای ساده اندیشی یا خوشبینی نیست. مثبت اندیشی یعنی منطقی و معقول فکر کردن و جنبه های مثبت هر چیزی را دیدن. در مواجهه با مشکلات باید ۱۰ درصد به مشکل و ۹۰ درصد به راه حل فکر کنید. سعی کنید همیشه با افراد مثبت اندیش مراوده کنید.

۸. **برنامه ریزی و عمل به آن**

۹. **جدیت و قاطعیت و قدرت نه گفتن:** قاطعانه نظر دهید و خجالت را کنار بگذارید. قدرت نه گفتن داشته باشید و رودرواسی را کنار بگذارید.

## جلسه ۲۸: امتحانات و تمرینات آرامش

### ترس از امتحانات

مقداری ترس در حد طبیعی باعث جدیت و احساس مسئولیت می‌شود اما نه به قدری که بازدهی را کم کرده و به ما اجازه ندهد تا از تمام توانایی‌هایمان استفاده کنیم.

ترس بسیاری از بیماریها را به همراه خود می‌آورد، پس باید بر ترس‌های خود غلبه کنیم. برای این کار تلاش کنید تا با تمرین و تکرار با ترس‌هایتان روبرو شوید. مثلاً کسی که ترس از تاریکی دارد سعی کند تا هر شب چند دقیقه به فضای تاریک بیرون از خانه برود و یا کسی که ترس از کنکور دارد سعی کند تا با شرکت در کنکور کنکور آزمایشی بر این ترس غلبه کند.

### آمادگی قبل از کنکور و یا امتحانات

- سعی کنید یکی دو روز قبل از امتحان مطالعه نکنید.
- روز قبل از امتحان با پیاده روی و انجام تمرین‌های ریلکسیشن به آرامش برسید و استرس خود را کم کنید.
- شامی سبک مثل نان و پنیر و گردو بخورید.
- صبح زود بیدار شوید تا نگران دیر رسیدن نباشید.
- حتماً صبحانه کامل بخورید.
- وسایلی که برای امتحان لازم دارید و قبلاً آن‌ها را یادداشت کرده‌اید، چک کنید.

- قبل از شروع امتحان حتما مشخصات خود را در پاسخنامه چک کنید.
  - در کنکور و یا امتحانات تستی علاوه بر مطالعه، سه عامل: «سرعت عمل»، «دقت عمل» و «سرعت انتقال بالا» بسیار مهم است لذا سعی کنید در پاسخگویی به سوالات به روش زیر عمل کنید:
- سوالات ۴ دسته هستند:

۱. سوالات ساده که در همان لحظه آنها را جواب دهید.
۲. سوالات ساده‌ای که حتما می‌توانید به آنها پاسخ دهید را با علامت + مشخص می‌کنید.
۳. سوالات نیمه مشکلی که می‌دانید به جواب می‌رسید ولی کمی وقت می‌گیرد را با علامت = مشخص کنید.
۴. سوالات سخت که می‌دانید به جواب نمی‌رسید را با علامت - مشخص کنید. پس از علامت‌گذاری، سوالات دسته اول را پاسخ گفته‌اید، حال به سراغ سوالاتی با علامت + بروید و آنها را پاسخ دهید. اگر زمان داشتید سوالات با علامت = را پاسخ دهید و اگر وقت تمام شد، خیالتان راحت است که حداقل سوالات ساده را پاسخ داده‌اید.

### تمرین چند دقیقه‌ای برای آرامش در امتحان

سعی کنید روزهای قبل از امتحان و شب قبل از امتحان به طور مرتب تمرین ریلکسیشن را انجام دهید.

در جلسه امتحان نیز می‌توانید ریلکسیشن را سریع و در حد یکی دو دقیقه انجام دهید. کشیدن چند نفس عمیق (با ریتم ۱-۴-۲ که گفتیم) هم به آرامش و کاهش استرس کمک می‌کند.